

*Katarzyna Tomaszek*<sup>1</sup>*Agnieszka Lasota*<sup>2</sup>

Instytut Psychologii, Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN w Krakowie

Institute of Psychology, Pedagogical University of Cracow

## Struktura czynnikowa wdzięczności. Wstępne badania adaptacyjne nad skalą SGRAT-PL

### Streszczenie

Celem niniejszego artykułu jest prezentacja wyników pilotażowych badań adaptacyjnych nad skróconą (16-itemową) wersją skali GRAT. W badaniach pilotażowych udział wzięło 124 respondentów w wieku 20–50 lat ( $M = 33,55$ ,  $SD = 5,84$ ). Narzędzie służy do oceny poziomu wdzięczności traktowanej jako dyspozycja jednostki do doświadczania tej emocji. W badaniach użyto polskiej wersji kwestionariusza wdzięczności SGRAT-PL, skali empatii Davisa – IRI oraz ankiety z metryczką na temat zmiennych socjodemograficznych, tj. wieku, płci, statusu związku osoby badanej czy faktu posiadania dzieci. Wyniki analizy statystycznej mające na celu sprawdzenie walorów psychometrycznych polskiej wersji skali SGRAT-PL wskazały na zasadność wykorzystywania skróconej wersji narzędzia w badaniach naukowych z zakresu psychologii pozytywnej. Analiza interkorelacji między wynikami uzyskanymi w skali SGRAT-PL potwierdziła trafność pomiaru wdzięczności. Wyniki przeprowadzonej analizy rzetelności również wskazały na wysoką spójność wewnętrzną skróconej wersji skali GRAT i możliwość jej stosowania w empirycznych opracowaniach. 16-itemowa wersja narzędzia w polskiej adaptacji, podobnie jak wersja pełna, stanowi wiarygodny wskaźnik poziomu trzech wymiarów wdzięczności: poczucia obfitości, doceniania innych oraz doceniania prostych przyjemności.

**Słowa kluczowe:** wdzięczność, emocje, psychologia pozytywna, jakość życia, szczęście, SGRAT-PL

### Factor structure of gratitude. Initial adaptive research on the SGRAT-PL scale

#### Abstract

The purpose of this article is to present the results of pilot adaptive research on the shortened (16-item) version of the GRAT scale. 124 respondents aged 20–50 took part in the pilot study ( $M = 33.55$ ,  $SD = 5.84$ ). The tool is used to assess the level of gratitude treated

1 ORCID: 0000-0001-7019-5403. Adres do korespondencji: katarzyna.tomaszek@up.krakow.pl.

2 ORCID: 0000-0001-6128-7859. Adres do korespondencji: agnieszka.lasota@up.krakow.pl.

as an individual's disposition to experience this emotion. The research used the Polish version of the SGRAT-PL questionnaire, Davis' IRI empathy scale, and a survey with the metrics on sociodemographic variables, i.e. age, gender, the status of the subject's relationship or the fact of having children. The results of statistical analysis aimed at checking the psychometric values of the Polish version of the SGRAT-PL scale indicated the validity of using the shortened version of the tool in scientific research in the field of positive psychology. Intercorrelation analysis between results obtained on the SGRAT-PL scale confirmed the accuracy of measuring gratitude. The results of the conducted reliability analysis also showed a high internal consistency of the short version of the GRAT scale and the possibility of its use in empirical studies. The 16-item version of the tool in Polish adaptation, like the full version, is a reliable indicator of the level of three dimensions of gratitude: a sense of abundance, appreciating others and appreciating simple pleasures.

**Keywords:** gratitude, emotions, positive psychology, well-being, happiness, SGRAT-PL

## Wprowadzenie

W dzisiejszych czasach wdzięczność postrzegana jest przez przedstawicieli różnych kultur i religii jako kluczowy czynnik dobrostanu psychicznego człowieka (Wood, Joseph, Maltby, 2009; Liao, Weng, 2018). Jednocześnie w obrębie nauk społecznych, w tym zwłaszcza psychologii pozytywnej, dokumentowane są coraz częściej związki między doświadczaniem wdzięczności a innymi pozytywnymi cechami i aspektami ludzkiego życia (Wood, Froh, Geraghty, 2010). Literatura przedmiotu dostarcza coraz więcej empirycznych potwierdzeń trafności tezy na temat wdzięczności jako jednego z istotnych czynników tzw. „dobrego życia”, zwłaszcza poczucia szczęścia (Watkins, 2014). Warto jednocześnie podkreślić, że umiejętność doświadczania i wyrażania wdzięczności zaczyna się rozwijać już w dzieciństwie i kształtuje się na kolejnych etapach życia człowieka (Freitas et al., 2019). Poszerza to obszar psychologicznych zainteresowań badawczych i aplikacyjnych zarówno o zagadnienia naturalnych mechanizmów jej powstawania i podtrzymywania (Lyubomirsky et al., 2011), jak i intencjonalnego „wychowania do wdzięczności” czy też wspomagania osób dorosłych w formie coachingu (por. Lyubomirsky, 2008).

Ponieważ rozważania nad wdzięcznością znajdują się w centrum naukowych zainteresowań od niedawna, podobnie jak w przypadku wielu innych psychologicznych konstruktów, także w tym badacze mają problem z jednoznacznym zdefiniowaniem, czym jest wdzięczność (Rosenberg, 1998; Smith, 2015; Wolanin, 2019). Może być ona rozumiana jako stan emocjonalny, względnie stała dyspozycja, cnota lub cecha osobowości<sup>3</sup>. Skoro konstrukt

---

3 Więcej informacji na temat różnego podejścia do definiowania wdzięczności można znaleźć w artykule autorek dotyczącym adaptacji wersji pełnej GRAT, zob. Tomaszek, Lasota (2018).

ten jest różnie operacjonalizowany przez różnych badaczy, oczywiste jest, że tworzone są narzędzia zgodne z określoną konceptualizacją pojęcia wdzięczności. Według McCullougha, Emmons i Tsanga (2002) wdzięczność jest ogólną dyspozycyjną pozytywną cechą, która odnosi się do uznania roli dobroci i wkładu innych ludzi w nasze pozytywne doświadczenia. Wiąże się ona z życzliwością oraz miłosierdziem okazywanym przez osobę obdarowującą beneficjenta dobrem. Zmienna ta jest również definiowana jako podziękowanie za sprzyjające sytuacje, zachowania, otrzymane rzeczy materialne i niematerialne (Froh, Miller, Snyder, 2007). Zdaniem innych badaczy wdzięczność to docenienie zarówno daru, jak i darczyńcy, w połączeniu z chęcią odwzajemnienia się, przekraczające zwykłe podziękowanie oparte na wzajemności (Bartlett, DeSteno, 2006). Peterson i Seligman (2004) definiują wdzięczność jako emocję powiązaną z przyjemnością i uznaniem po otrzymaniu korzyści / prezentów od innej osoby. Dla wielu badaczy nadrzędnym celem okazywania wdzięczności jest tworzenie i utrzymywanie pozytywnych więzi z innymi ludźmi, co sprzyja rozwijaniu poczucia szczęścia (Algoe, Haidt, Gable, 2008; Gruszecka, 2014). Wdzięczność jest podziękowaniem innym za otrzymany dar, za coś mającego wartość dla obdarowanego. Konstrukcja ten może być postrzegany w wąskim ujęciu jako cecha, w szerszym – jako orientacja życiowa, oparta na dostrzeganiu i docenianiu tego, co pozytywne, we własnym życiu. To docenianie może dotyczyć innych ludzi, otaczających nas rzeczy lub sytuacji, a także wiązać się z poczuciem dostatku (Tomas, Watkins, 2003). Zdaniem Watkinsa i współpracowników osoby wdzięczne częściej doświadczają pozytywnych emocji, takich jak nadzieja albo szczęście.

Wyniki badań wskazują na istnienie pozytywnych związków między wdzięcznością a ogólnym poziomem zadowolenia z życia (Emmons, McCullough, 2003; Froh, Sefick, Emmons, 2008), jak również z pewnymi cechami osobowości człowieka, np. ekstrawersją, otwartością na nowe doświadczenia czy stabilnością emocjonalną (Wood, Joseph, Maltby, 2009; Peterson, Seligman, 2004; Kwiatek, 2012). Osoby z wysokim poziomem wdzięczności mają wyższe poczucie własnej wartości, oceniają siebie wyżej w porównaniu z jednostkami mało wdzięcznymi (Toussaint, Friedman, 2009). Co więcej, osoby częściej odczuwające wdzięczność są bardziej odporne na sytuacje stresowe i prezentują lepsze strategie radzenia sobie ze stresem (Wood et al., 2008) oraz wyższy poziom odporności psychicznej, czyli *resilience* (Lasota, Tomaszek, Bosacki, 2018; 2019). Osoby o wysokim poziomie wdzięczności są bardziej optymistycznie nastawione do świata (Jackowska et al., 2016) oraz bardziej skłonne do pomocy i wspierania innych (Bartlett, DeSteno, 2006).

Wielu badaczy jest zdania, że dyspozycja wdzięczności opiera się na zdolności do empatii. Wynika z oceny otrzymanej korzyści i uznania, że pochodzi ona z zewnątrz. Ponadto skłania do wzajemności i zachowań

prospołecznych (Tsang, 2006; Bartlet, DeSteno, 2006). Poczucie wdzięczności prowadzi pierwotnie do wzmocnienia wewnętrznych zasobów, które stają się podstawą optymistycznego postrzegania świata, i wtórnie do skłonności prospołecznych. Badania prowadzone pod kierunkiem DeWall (2012) wykazały, że empatia może pełnić funkcję mediatora między wdzięcznością a poziomem agresji. Okazało się, że osoby wdzięczne są częściowo mniej agresywne z powodu ich wyższego poziomu empatii skierowanej względem innych.

Wdzięczność sprzyja pozytywnemu rozwojowi człowieka (Watkins, 2014), wzmacnia dobrostan oraz zdrowie psychiczne (Killen, Macaskill, 2015). Posiadanie wdzięcznego usposobienia pozytywnie koreluje z samopoczuciem psychicznym. Dyspozycja wdzięczności łączy się także ze wzrostem posttraumatycznym (Zhou, Wu, 2015). Szczęście, zadowolenie z życia i pozytywny afekt są powiązаныmi ze sobą składnikami subiektywnego dobrego samopoczucia i wszystkie te elementy wiążą się z poziomem wdzięczności (Rash et al., 2011; Watkins et al., 2015).

Ocena różnic indywidualnych w zakresie poziomu wdzięczności wydaje się odgrywać niezwykle ważną rolę nie tylko dla jednostki, ale także dla całego społeczeństwa. Z jednej strony może być ważnym wskaźnikiem psychologicznych przejawów funkcjonowania człowieka, z drugiej – poprzez działania rozwijające wdzięczność możemy wpływać na poprawę relacji interpersonalnych w rodzinach, szkołach czy miejscach pracy. Jest to o tyle ważne, że wyniki badań międzynarodowych (Jans-Beken, 2018; Petrocchi, Couyoumdjian, 2016; Disabato et al., 2017; Yost-Dubrow, Dunham, 2018; Tomaszek, Lasota, 2018) pokazują, że istnieją różnice kulturowe, płciowe, związane z wiekiem, wykształceniem, a nawet miejscem zamieszkania w zakresie doświadczenia wdzięczności przez ludzi. Analizy prowadzone w różnych częściach świata dowodzą także tego, że podejmowane interwencje bazujące na wzbudzaniu wdzięczności mogą pozytywnie wpływać na dobrostan psychiczny jednostki.

Dotychczasowe badania prowadzone nad pomiarem wdzięczności wydają się zdominowane perspektywą dyspozycyjną, mówiącą o stałym usposobieniu lub tendencji jednostki do reagowania tą emocją. Podkreśla się składnik emocjonalny wdzięczności, traktowany jako skłonność do doświadczenia pozytywnych emocji w sytuacji poczucia otrzymania korzyści (por. Oguz Duran, 2017). Wdzięczne usposobienie definiowane jest jako uogólniona tendencja do rozpoznawania i reagowania wdzięcznością na pozytywne doświadczenia i osiągnięte rezultaty (McCullough et al., 2002). Najbardziej znane na świecie skale do badania poziomu wdzięczności to GQ (McCullough et al., 2002) oraz GRAT (Watkins et al., 2003).

McCullough, Emmons i Tsang (2002), opierając się na teoretycznych ramach rozumienia wdzięczności, opracowali *The Gratitude Questionnaire*, narzędzie pierwotnie zawierające 39 pozycji, w którym odwołali się do czterech czynników: intensywności, częstotliwości, zakresu oraz nasycenia. Zdaniem tych autorów osoba o silnym wdzięcznym usposobieniu częściej doświadcza wdzięczności (nawet kilkukrotnie w ciągu jednego dnia) oraz bardziej intensywnie odczuwa tę emocję (odczuwa mocniejszą wdzięczność za to samo doświadczenie) w porównaniu z osobami niewdzięcznymi. Zakres odnosi się do korzyści, za które jednostka czuje się wdzięczna w danym momencie, a nasycenie do liczby osób, wobec których jednostka odczuwa wdzięczność. Obecnie zdecydowanie częściej używana jest skrócona wersja tego narzędzia, GQ-6, zawierająca jedynie sześć itemów składających się na jeden czynnik. Polskiej adaptacji tego narzędzia dokonali Kossakowska i Kwiatek (2014).

Z kolei Watkins, Woodward, Stone i Kolts (2003) w swojej koncepcji wdzięczności rozpoznali trzy niezależne czynniki typowe dla osoby wdzięcznej. Pierwszą cechą jest *poczucie obfitości / brak poczucia deprywacji*. Drugą cechą to *tendencja do doceniania prostych przyjemności*, jakie spotykają człowieka w codziennym życiu, natomiast trzeci wymiar to *dyspozycja do doceniania wkładu innych w dobre samopoczucie* i wyrażania tej wdzięczności. Autorzy opracowali kwestionariusz GRAT (2003) – *Gratitude, Resentment and Appreciation Test* – w wersji pełnej oraz skróconej, opartej na tych trzech wymiarach. Polskiej adaptacji wersji pełnej (44-itemowej) dokonały Tomaszek i Lasota (2018); potwierdziły one także dobre właściwości psychometryczne narzędzia.

Celem niniejszego artykułu jest prezentacja wyników pilotażowych badań adaptacyjnych nad skróconą (16-itemową) wersją skali GRAT. Narzędzie to daje możliwość szybkiej oceny poziomu wdzięczności rozpatrywanej wielowymiarowo. Skala ta przeznaczona jest do oceny indywidualnych różnic w skłonności do doświadczenia wdzięczności w życiu codziennym.

## Metoda

### Osoby badane

W badaniu wzięły udział 124 osoby. Z uwagi na niekompletność danych do ostatecznych analiz wykorzystano wyniki pochodzące od 121 osób. Wszyscy badani to osoby dorosłe, pozostające w związku małżeńskim i mające dzieci. Rozpiętość wieku osób badanych wahała się od 20 do 50 lat ( $M = 33,55$ ,  $SD = 5,84$ ). W grupie znalazło się 20 mężczyzn (16,5%, średnia

wieku  $M = 34,45$ ,  $SD = 7,45$ ) i 101 kobiet (83,5%, średnia wieku  $M = 33,14$ ,  $SD = 5,50$ ).

### Narzędzia badawcze

*Skala Wdzięczności – Wersja Skrócona* (SGRAT-PL) autorstwa Watkinsa i współpracowników (2003) w polskiej adaptacji Tomaszek i Lasoty. Narzędzie to służy do badania wdzięczności rozumianej jako dyspozycja jednostki do reagowania tą emocją. W wersji oryginalnej pozwala ono na pomiar ogólnego poziomu wdzięczności oraz jej trzech wymiarów: poczucie obfitości otrzymanych darów (lub poczucie braku deprivacji) (*Sense of Abundance or Lack of a Sense of Deprivation*, LOSD), docenianie prostych przyjemności (*Simple Appreciation*, SA) oraz docenianie innych (*Appreciation of Others*, AO). Osoby badane odpowiadają na 16 pytań na 9-stopniowej skali Likerta od 1 – zdecydowanie się nie zgadzam do 9 – zdecydowanie się zgadzam. Spośród wszystkich pytań pięć to pytania odwrócone (tj. 3, 6, 10, 11, 15).

*Skala Empatii – Indeks Reaktywności Interpersonalnej*, którego autorem jest Davis (1980; 1999). Składa się z czterech odrębnych, choć powiązanych wymiarów. Jeden z nich mierzy poziom empatii poznawczej – czyli umiejętność przyjmowania cudzego punktu widzenia – przyjmowanie perspektywy (*Perspective Taking*, PT). Wymiar empatycznej troski ocenia poziom empatii afektywnej rozumianej jako skłonność do współczucia, współdzielenia emocji innych (*Empathic Concern*, EC). Trzeci czynnik to osobista przykrość (*Personal Distress*, PD), czyli odczuwanie niepokoju i negatywnych emocji jako reakcja na cierpienie innych, to emocje skierowane na siebie. Ostatnią skalą jest skala fantazji, dotycząca współodczuwania z wyobrażonymi postaciami fikcyjnymi. Ze względu na krytykę tej skali nie była ona uwzględniona w analizach badania.

### Procedura badania

Procedura adaptacji skali SGRAT-PL przebiegała w kilku etapach. Pierwszym krokiem było uzyskanie zgody od autorów oryginalnej wersji narzędzia. W kolejnym kroku dwóch ekspertów (psychologów) dokonało, niezależnie od siebie, tłumaczenia skali na język polski. Następnie dokonane zostało przez nativa tzw. tłumaczenie zwrotne (*back translation*). Opracowana wersja polskojęzyczna została poddana ocenie sędziów kompetentnych (reprezentowanych przez dwóch psychologów i dwóch niepsychologów) biegle posługujących się językiem angielskim, którzy porównali wersję polskojęzyczną z oryginalną. Nie zgłosili oni żadnych uwag. Następnie losowo wybrano osoby w różnym wieku, o różnej płci i wykształceniu (kobieta i mężczyzna w średnim wieku z wyższym wykształceniem, kobieta i mężczyzna ze średnim wykształceniem w wieku 20–22 lat oraz licealiści – dziewczyna

i chłopiec w wieku 18 lat), niemające wykształcenia psychologicznego. Miały one wypełnić narzędzie oraz ocenić stopień zrozumiałości itemów wchodzących w jego skład. Za pomocą tak przygotowanej wersji skali SGRAT-PL przeprowadzono badania pilotażowe (metodą papier-ołówek) w grupie studentów studiów pedagogicznych. Żadna z osób badanych nie zgłaszała trudności ze zrozumieniem pytań ze skali. W kolejnym etapie przystąpiono do badań właściwych, które trwały od 2018 do 2019 roku. Osoby badane wypełniały zestaw narzędzi w wersji elektronicznej przez Internet. W skład zestawu metod wchodziły: ankieta zawierająca pytania dotyczące zmiennych socjodemograficznych, tj. wieku, płci, pozostawania w związku małżeńskim lub partnerskim, posiadania dzieci, oraz skala wdzięczności SGRAT-PL i skala empatii Davisa (IRI). Średnio badanie trwało około 15 minut. Udział w nim był anonimowy, dobrowolny i nieodpłatny.

Analizy statystyczne przeprowadzono przy wykorzystaniu pakietu SPSS Statistics 22 (obliczenia dotyczące statystyk opisowych, analiza czynnikowa EFA, analiza rzetelności Alfa Cronbacha, testy różnic międzygrupowych U Manna-Whitney'a i test *t*-studenta, analiza korelacyjna *r* Pearsona) oraz pakietu statystycznego JASP (analiza rzetelności McDonalda).

## Wyniki

**Statystyki opisowe.** Wskaźniki skośności i kurtozy w analizowanym narzędziu przyjmowały wartości nieprzekraczające 1 tylko w odniesieniu do skali LOSD. W pozostałych przypadkach wskazują na istotne odstępstwa od rozkładu normalnego. Ponadto przeprowadzone analizy przy zastosowaniu testu normalności rozkładu Kołmogorowa-Smirnowa potwierdziły istotne odstępstwa od rozkładu normalnego w wyniku ogólnym SGRAT-PL oraz w podskalach SA i AO ( $p < 0,05$ ) (tabela 1).

Tabela 1. Statystyki opisowe wyników w skali SGRAT-PL

	Rozstęp	Min.	Max	<i>M</i>	<i>SD</i>	Skośność	Kurtoza	Test K-S*	<i>p</i>
LOSD	38,00	13,00	51,00	31,79	7,70	0,071	-0,216	0,064	0,200
SA	48,00	6,00	54,00	46,18	8,54	-2,21	6,93	0,194	0,0001
AO	32,00	4,00	36,00	26,84	6,64	-1,04	1,36	0,139	0,0001
SGRAT	92,00	48,00	140,00	104,82	15,30	-1,02	2,23	0,095	,009

\* Test normalności rozkładu Kołmogorowa-Smirnowa.

Legenda: LOSD – poczucie obfitości otrzymanych darów; SA – docenianie prostych przyjemności; AO – docenianie innych; SGRAT – ogólny poziom wdzięczności.

### Trafność skali SGRAT-PL

*Trafność czynnikowa skróconej Skali Wdzięczności – wyniki analizy EFA.* W celu sprawdzenia trójczynnikowej struktury wdzięczności (zgodnie z oryginalną wersją) przeprowadzono eksploracyjną analizę czynnikową metodą głównych składowych z rotacją Varimax i normalizacją *Kaisera*. Struktura wewnętrzna skali była wyraźna (Test KMO = 0,787). Macierz wariancji-kowariancji nie była macierzą sferyczną, na co wskazują wyniki testu sferyczności Bartletta ( $\chi^2_{(120)} = 811,392, p < 0,0000$ ). Wyniki eksploracyjnej analizy czynnikowej zaprezentowano w tabeli 1. Struktura trójskładnikowa wyjaśniła 54,68% całkowitej wariancji. Pierwszy czynnik (SA) wyjaśnił 32,48% wariancji; drugi (AO) 12,31%, trzeci zaś (LOSD) 9,89%. Rozpiętość ładunków w poszczególnych pytaniach wyniosła: w czynniku pierwszym od 0,70 (item 16) do 0,84 (item 4); w czynniku drugim od 0,56 (item 8) do 0,68 (item 5); w czynniku trzecim od 0,13 (item 15) do 0,86 (item 10). W odniesieniu do pytania 14 uzyskano wysoką wartość ładunku czynnikowego nie tylko w czynniku AO (oryginalny czynnik, do którego wchodził ten item), ale również w czynniku pierwszym SA. Spośród 16 pytań tylko jedno łądowało silniej inny czynnik niż w oryginalnej wersji, tj. pytanie 15 (tabela 2).

Tabela 2. Wyniki analizy czynnikowej uzyskane w polskich pilotażowych badaniach adaptacyjnych (N = 121)

Numer pozycji testowej	Struktura Czynnikowa		
	Czynnik 1 (SA)	Czynnik 2 (AO)	Czynnik 3 (LOSD)
4	<b>0,84</b>	0,02	0,15
9	<b>0,80</b>	0,24	0,06
12	<b>0,78</b>	0,36	0,05
13	<b>0,77</b>	0,38	0,04
7	<b>0,70</b>	-0,07	0,07
16	<b>0,70</b>	0,14	-0,15
5	0,30	<b>0,68</b>	0,13
14	0,55	<b>0,63</b>	0,01
1	0,08	<b>0,61</b>	0,36
8	0,36	<b>0,56</b>	-0,04
10	0,01	-0,02	<b>0,86</b>
11	-0,02	0,13	<b>0,72</b>
2	0,11	0,08	<b>0,51</b>



Numer pozycji testowej	Struktura Czynnikowa		
	Czynnik 1 (SA)	Czynnik 2 (AO)	Czynnik 3 (LOSD)
3	0,35	-0,27	<b>0,37</b>
6	-0,30	-0,23	<b>0,36</b>
15	0,08	-0,67	0,13
Całkowity procent wyjaśnionej wariancji 54,68%	32,48%	12,31%	9,89%

Legenda: LOSD – poczucie obfitości otrzymanych darów; SA – docenianie prostych przyjemności; AO – docenianie innych.

*Trafność pomiaru skalą SGRAT-PL.* Wysokość współczynnika korelacji  $r$  Pearsona między wynikiem ogólnym w skali SGRAT-PL wyniosła dla podskali poczucia obfitości otrzymanych darów (LOSD)  $r = 0,49$ ,  $p < 0,0001$ , dla podskali doceniania prostych przyjemności (SA)  $r = 0,80$ ,  $p < 0,0001$ , natomiast dla podskali doceniania innych (AO)  $r = 0,71$ ,  $p < 0,0001$ . Istotną korelację odnotowano również między wymiarem doceniania prostych przyjemności (SA) a docenianiem innych (AO) ( $r = 0,54$ ,  $p < 0,0001$ ). Wymiar poczucia obfitości otrzymanych darów (LOSD) nie korelował na poziomie istotnym z pozostałymi czynnikami. Analiza interkorelacji między wynikami uzyskanymi w skali SGRAT-PL zasadniczo potwierdza trafność pomiaru wdzięczności przez opisywane narzędzie.

*Trafność zewnętrzna.* Przeprowadzone analizy statystyczne, mające na celu weryfikację trafności skali SGRAT-PL, obejmowały sprawdzenie istotności różnic w nasileniu wdzięczności z uwagi na wiek i płeć osób badanych oraz analizę korelacyjną między wynikami w skali wdzięczności a nasileniem empatii.

Dotychczasowe wyniki badań wskazują na istotnie wyższy poziom wdzięczności u kobiet w stosunku do mężczyzn (Petrocchi, Couyoumdjian, 2016; Disabato et al., 2017; Tomaszek, Lasota, 2018). Z tej przyczyny przeprowadzono analizę istotności różnic międzypłciowych. Z uwagi na istotną przewagę kobiet nad mężczyznami zdecydowano się losowo wyróżnić grupę 20 kobiet z całej puli osób przebadanych. Średnia wieku w próbie losowo wyłonionych kobiet wyniosła  $M = 33,95$ , odchylenie standardowe było zaś równe  $SD = 6,64$ . W grupie mężczyzn średnia wieku wynosiła  $M = 34,45$ , a odchylenie standardowe  $SD = 7,45$ . Wszystkie wartości testu jednorodności wariancji Levene'a były nieistotne, jednak wartości testu normalności rozkładu Shapiro-Wilka okazały się istotne dla prawie wszystkich wskaźników

wdzięczności, oprócz podskali LOSD. Z tej przyczyny zastosowano test nieparametryczny U Manna-Whitney'a.

Uzyskane wyniki były nieistotne statystycznie, co oznacza zbliżony poziom wdzięczności i jej wymiarów w obu grupach (tabela 3). Uzyskane wyniki nie potwierdziły wcześniejszych doniesień empirycznych, sugerujących wyższe docenianie przez kobiety pomocy innych osób oraz docenianie małych przyjemności w porównaniu z mężczyznami (Kashdan et al., 2009; Jans-Beken, 2018).

Tabela 3. Porównanie poziomu wdzięczności u kobiet i mężczyzn

Zmienne testowane (N = 121)	Kobiety (N = 20)		Mężczyźni (N = 20)		U Manna-Whitney'a	Z	p
	M	SD	M	SD			
LOSD	31,53	6,06	31,75	5,85	186,500	-0,099	0,923
SA	45,75	10,75	43,60	9,54	166,00	-0,925	0,355
AO	27,45	7,98	25,45	6,57	150,00	-1,357	0,183
SGRAT	103,90	16,77	100,80	16,48	166,00	-0,675	0,513

Legenda: LOSD – poczucie obfitości otrzymanych darów; SA – docenianie prostych przyjemności; AO – docenianie innych; SGRAT – ogólny poziom wdzięczności.

W ramach analizy dotyczącej sprawdzenia różnic w poziomie wdzięczności z uwagi na wiek badanych przebadane osoby podzielono na dwie grupy. W pierwszej z nich znalazły się osoby znajdujące się na etapie wczesnej dorosłości, w wieku od 20 do 35 lat (N = 81). Warto dodać, że w tej grupie jedynie pięć osób było w wieku między 20 a 25 lat. W drugiej grupie znalazły się osoby znajdujące się w okresie średniej dorosłości, w wieku od 36 lat do 50 lat (N = 40). Wartości testu jednorodności wariancji Levene'a były nieistotne dla wszystkich wymiarów oprócz skali SA ( $S = 9,92$ ,  $p = 0,002$ ). Uzyskane wyniki wskazują na istotną różnicę jedynie w zakresie skali docenianie prostych przyjemności ( $t = -3,596$ ,  $df = 38$ ,  $p < 0,0001$ ). Wskaźnik  $d$  Cohena wyniósł  $d = 0,65$ , co oznacza, że uzyskany efekt jest silny. Osoby znajdujące się na etapie średniej dorosłości odznaczały się istotnie wyższym poziomem tej zmiennej niż osoby będące na etapie wczesnej dorosłości (tabela 4).

Tabela 4. Porównanie poziomu wdzięczności z uwagi na wiek osób badanych

Zmienne testowane (N = 121)	Osoby znajdujące się na etapie wczesnej dorosłości (N = 81)		Osoby znajdujące się na etapie średniej dorosłości (N = 40)		t	p	d Cohena
	M	SD	M	SD			
LOSD	31,75	7,55	31,88	8,09	-0,082	0,935	-
SA	44,72	9,52	49,38	4,78	-3,597	0,000	0,65
AO	27,35	6,72	26,03	6,43	1,038	0,301	-
SGRAT	103,60	16,50	107,28	12,35	-1,244	0,216	-

Legenda: LOSD – poczucie obfitości otrzymanych darów; SA – docenianie prostych przyjemności; AO – docenianie innych; SGRAT – ogólny poziom wdzięczności.

Z uwagi na to, że większość wyników badań (por. van Tilburg et al., 2002; Garaigordobil, 2009; Lasota, 2017) wskazuje na istotne różnice płciowe w zakresie nasilenia empatii, w pierwszej kolejności przeprowadzono analizę testem *t*-studenta w celu sprawdzenia poziomu empatii u kobiet i mężczyzn. Wartości testu jednorodności wariancji Levene'a były nieistotne dla wszystkich wymiarów skali empatii. Uzyskane wyniki testu normalności rozkładu Shapiro-Wilka dla wszystkich trzech skal empatii były nieistotne statystycznie, co wskazuje na brak odchylenia od normalności w rozkładzie wyników (wynik testu Shapiro-Wilka dla skali PT był równy 0,144,  $p = 0,080$ ; dla skali EC był równy 0,973,  $p = 0,434$ , natomiast dla skali PD był równy 0,969,  $p = 0,322$ ). Przeprowadzona analiza statystyczna wykazała istotne różnice w zakresie wszystkich wyników w skali empatii. Kobiety prezentowały istotnie wyższy poziom empatii niż mężczyźni. Wszystkie uzyskane efekty były silne. Dane, jakie uzyskano, wskazują na zasadność przeprowadzenia analiz korelacyjnych nie tylko dla całej grupy, ale oddzielnie dla kobiet i mężczyzn (tabela 5).

Tabela 5. Różnice międzypłciowe w poziomie empatii

Zmienne testowane (N = 121)	Kobiety (N = 20)		Mężczyźni (N = 20)		t	p	d Cohena
	M	SD	M	SD			
PT	18,65	3,10	16,00	3,32	2,607	0,013	0,083
EC	21,70	4,31	16,70	4,27	3,688	0,001	1,17
PD	13,80	2,95	10,75	3,84	2,819	0,008	0,90

Legenda: PT – przyjmowanie perspektywy; EC – troska empatyczna; PD – personalny dystres.

Otrzymane wyniki wskazują na istotne związki ogólnego poziomu wdzięczności (SGRAT) oraz jego wymiaru doceniania prostych przyjemności (SA) ze wskaźnikiem empatii poznawczej, tj. umiejętnością przyjmowania perspektywy innych (PT). Uzyskano korelacje dodatnie o słabej sile (SGRAT:  $r = 0,32$ ,  $p < 0,001$ ; SA:  $r = 0,34$ ,  $p < 0,001$ ) w całości grupy. Docenianie prostych przyjemności (SA) korelowało istotnie również z wyższym nasileniem empatycznej troski (ET), czyli empatią afektywną (korelacje dodatnie o słabej sile w całości grupy  $r = 0,22$ ,  $p < 0,05$ ). Poczucie obfitości otrzymanych darów (LOSD) ujemnie zaś korelowało z personalnym dystresem (PD) ( $r = -0,19$ ,  $p < 0,05$ ). Analizy uwzględniające płeć osób badanych ujawniły, że w grupie mężczyzn odnotowano tylko jedną istotną korelację. Docenianie innych (AO) korelowało dodatnio z emocjonalną troską (EM) (korelacje dodatnie o umiarkowanej sile  $r = 0,58$ ,  $p < 0,01$ ). W grupie kobiet większość korelacji była identyczna jak w całości grupy. Jedyną różnicą, jaką odnotowano, był brak istotnego związku między docenianiem prostych przyjemności (SA) a emocjonalną troską (EC) (tabela 6).

Tabela 6. Związek empatii z wdzięcznością – wyniki analizy korelacyjnej  $r$  Pearsona

Zmienne	LOSD		SA		AO		SGRAT					
	Całość grupy (N = 121)	Kobiety (N = 101)	Mężczyźni (N = 20)	Całość grupy (N = 121)	Kobiety (N = 101)	Mężczyźni (N = 20)	Całość grupy (N = 121)	Kobiety (N = 101)	Mężczyźni (N = 20)	Całość grupy (N = 121)	Kobiety (N = 101)	Mężczyźni (N = 20)
PT	0,14	0,16	-0,07	0,34***	0,34**	0,23	0,14	0,11	0,17	0,32***	0,32***	0,18
EC	-0,08	-0,07	-0,16	0,22*	0,16	0,38	0,17	0,09	0,58**	0,16	0,09	0,40
PD	-0,19*	-0,19*	-0,34	0,14	0,10	0,11	0,13	0,12	0,02	0,04	0,01	-0,05

\*\*\*  $p < 0,001$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*  $p < 0,05$

Legenda: LOSD – poczucie obfitości otrzymanych darów; SA – docenianie prostych przyjemności; AO – docenianie innych; PT – przyjmowanie perspektywy; EC – troska empatyczna, PD – personalny dystres.

**Rzetelność SGRAT – PL.** Uzyskany wskaźnik  $\alpha$  Cronbacha dla całej skali wyniósł  $\alpha = 0,73$  i jest nieco niższy niż współczynniki uzyskane w innych badaniach (por. Thomas, Watkins, 2003; Jans-Beken et al., 2015; Oğuz Duran, 2017), których wyniki zamieszczono w tabeli 3. Obliczone rzetelności dla podskal wyniosły dla skali LOSD  $\alpha = 0,50$ , dla skali SA  $\alpha = 0,88$ , a dla skali AO  $\alpha = 0,74$  (tabela 7). Dodatkowo obliczono współczynniki rzetelności

McDonalda, które również potwierdzają dobre (w odniesieniu do ogólnego wyniku w skali SGRAT oraz podskali SA i AO) lub akceptowalne (w odniesieniu do podskali LOSD) wskaźniki rzetelności wersji skróconej SGRAT (LOSD  $\omega_h = 0,56$ ; SA  $\omega_h = 0,89$ ; AO  $\omega_h = 0,75$ ; SGRAT  $\omega_h = 0,81$ ).

Tabela 7. Wskaźniki rzetelności skali SGRAT-PL

	Autorzy	LOSD	SA	AO	SGRAT
Wersja oryginalna	Thomas, Watkins, 2003	$\alpha = 0,80$	$\alpha = 0,87$	$\alpha = 0,76$	$\alpha = 0,86 - 0,92$
Duńska adaptacja <sup>a</sup> (N = 706)	Jans-Beken et al., 2015	$\omega_h = 0,86$	$\omega_h = 0,79$	$\omega_h = 0,82$	$\omega_h = 0,88$
Turecka adaptacja (N = 551)	Oğuz Duran, 2017	$\alpha = 0,70$	$\alpha = 0,72$	$\alpha = 0,67$	$\alpha = 0,77$
Polska adaptacja (N = 121)		$\alpha = 0,50$	$\alpha = 0,88$	$\alpha = 0,74$	$\alpha = 0,73$

<sup>a</sup> wersja skrócona do sześciu itemów.

Legenda: LOSD – poczucie obfitości otrzymanych darów; SA – docenianie prostych przyjemności; AO – docenianie innych; SGRAT – ogólny poziom wdzięczności;  $\alpha$  – współczynnik zgodności wewnętrznej;  $\alpha$  Cronbacha;  $\omega_h$  – wskaźnik omega McDonalda.

Wyniki przeprowadzonej analizy rzetelności zasadniczo potwierdzają wysoką spójność wewnętrzną skróconej wersji skali GRAT-R i możliwość jej zastosowania w badaniach naukowych.

## Dyskusja

Zaprezentowane wyniki analiz statystycznych mających na celu sprawdzenie walorów psychometrycznych polskiej wersji skali SGRAT-PL wskazują na możliwość jej zastosowania w badaniach naukowych. Wyłonione w ramach analizy EFA trzy czynniki wdzięczności wyjaśniały łącznie 54,68% całkowitej wariancji. Wyniki eksploracyjnej analizy czynnikowej wykazały, że tylko jeden item – nr 15 – uzyskał wyższy ładunek czynnikowy w innym czynniku niż w wersji oryginalnej, tj. czynnik docenianie innych (AO) niż

poczucie obfitości otrzymanych darów (LOSD). Treść itemu 15 wiąże się z ocenami dokonywanymi przez porównanie z innymi osobami, co w większym stopniu jest spójne z definicją czynnika AO niż LOSD. Warto dodać, że w badaniach tureckich ta pozycja w najmniejszym stopniu wiązała się z czynnikiem LOSD (Oğuz Duran, 2017).

W ramach analizy potwierdzono trafność wewnętrzną skali SGRAT-PL. Uzyskano istotne interkorelacje między wszystkimi podskalami wdzięczności a wynikiem ogólnym oraz między podskalami SA i AO, dotyczącymi doceniania jakiegoś aspektu życia przez jednostkę. W referowanych badaniach pilotażowych, mimo wcześniejszych doniesień empirycznych potwierdzających wyższy poziom wdzięczności u kobiet (por. Petrocchi, Couyoumdjian, 2016; Disabato et al., 2017; Tomaszek, Lasota, 2018), nie odnotowano różnic płciowych. Prawdopodobną przyczyną była zbyt mała próbka mężczyzn biorących udział w badaniach. Wyniki wskazały na zbliżony poziom wdzięczności i jej wymiarów u kobiet oraz mężczyzn, a także u osób na etapie wczesnej i średniej dorosłości. Jedyną istotną różnicę odnotowano w wymiarze docenianie prostych przyjemności – osoby na etapie średniej dorosłości odznaczały się wyższym poziomem tej zmiennej niż osoby znajdujące się na etapie wczesnej dorosłości. Odkrycia te zbieżne są z dotychczasowymi wynikami. Jedne z najnowszych badań (Chopik et al., 2019) potwierdzają, że poziom wdzięczności zależy od wieku badanych. Starsze osoby odczuwają wyższy poziom wdzięczności w porównaniu z młodszymi. Co więcej, związek między wdzięcznością a ogólnym poziomem zadowolenia z życia okazał się względnie stały w ciągu życia. Również wyniki badań Wooda i współpracowników (2008) potwierdzają pozytywny związek wdzięczności z wiekiem. Osoby starsze zgłaszały wyższy poziom wdzięczności, zwłaszcza w docenianiu prostych przyjemności. Jednak zarówno badania Chopika i współpracowników (2019), jak również Gerstofa i współpracowników (2010) wskazują na to, że choć osoby starsze wykazują wyższy poziom wdzięczności w porównaniu do młodszych, to większe znaczenie ma nie wiek, lecz poziom optymizmu oraz subiektywnego zadowolenia z życia. Osoby bardziej zadowolone z życia częściej cechują się wdzięcznym usposobieniem, bez względu na okres życia, w jakim się znajdują.

Analizy korelacyjne potwierdzają istotne dodatnie związki między wyższym poziomem empatii a częstszym odczuwaniem wdzięczności. Odnotowane współczynniki korelacji  $r$  Pearsona wskazują na pozytywne korelacje między przyjmowaniem perspektywy a ogólnym poziomem wdzięczności oraz docenianiem innych. Empatyczna troska była związana z wyższym poziomem doceniania prostych przyjemności, w grupie mężczyzn zaś również z poziomem doceniania innych. Personalny dystres wiązał się ujemnie z poczuciem obfitości otrzymanych darów. Kierunek uzyskanych istotnych

zależności jest zgodny z dotychczasowymi wynikami badań. Elfers i Hlava (2016) również potwierdzili, że wysokie poczucie wdzięczności koreluje z empatią oraz zachowaniami altruistycznymi. Doświadczenia wdzięczności były pozytywnie powiązane ze zwiększoną empatią skierowaną na innych, czyli empatyczną troską. Wcześniejsze badania autorek (Lasota, Tomaszek, Bosacki, 2018) przeprowadzone wśród osób dorosłych (wersją pełną GRAT-R oraz testem empatii QCAE) pokazały, że u mężczyzn związek między empatią a wdzięcznością jest zdecydowanie silniejszy niż u kobiet. U kobiet odnotowano pozytywny związek między empatią afektywną a docenianiem innych osób oraz negatywny między empatią poznawczą a poczuciem obfitości. U mężczyzn natomiast zarówno zdolność przyjmowania perspektywy innych, jak i empatia afektywna pozytywnie wiązały się z docenianiem prostych przyjemności oraz docenianiem innych. Nie odnotowano istotnego związku między empatią a poczuciem obfitości.

Wyniki analizy rzetelności wskazują na dobrą spójność wewnętrzną w odniesieniu do wyniku ogólnego SGRAT oraz podskal SA i AO. Wątpliwości może budzić jedynie wskaźnik rzetelności uzyskany w podskali LOSD ( $\alpha = 0,50$ ), który jest nieco niższy niż akceptowalna wartość ( $\alpha = 0,60$ ). Należy jednak zauważyć, że zdaniem niektórych badaczy trafność współczynnika  $\alpha$  Cronbacha jest ściśle zależna od liczby itemów wchodzących do danej skali. Z uwagi na małą liczbę pozycji testowych (skala LOSD jest złożona jedynie z sześciu itemów) za akceptowalne uznaje się wartości  $\alpha$  w przedziale 0,45–0,60 (Bretz, McClary, 2014; Taber, 2018). Należy podkreślić, że obliczone wartości współczynnika omega McDonalda dla wszystkich wskaźników wdzięczności mieszczą się w przedziale wartości akceptowalnych, tj. są powyżej minimalnej wartości  $\omega_h = 0,50$ , a nawet przekraczają wartość wskazującą na bardzo dobrą rzetelność, czyli  $\omega_h = 0,75$  (Ciżkowicz, 2018).

### Ograniczenia przeprowadzonych badań

Przebadana grupa osób była stosunkowo nieliczna, ze znaczną przewagą kobiet nad mężczyznami. Ponadto dotychczasowe badania walidacyjne nad omawianym narzędziem były prowadzone głównie na próbie studentów. W opisanym projekcie badawczym wzięły zaś udział osoby znajdujące się na etapie wczesnej i średniej dorosłości. Charakterystyki tak dobranej próby osób badanych mogły zatem wpłynąć na uzyskane wyniki. Jednocześnie badania miały formę elektroniczną, co wydaje się mieć duże znaczenie z uwagi na ograniczenia związane z taką metodą zbierania danych, m.in. brak kontroli nad sposobem pracy badanych czy ograniczona reprezentatywność przebadanych osób, brak informacji zwrotnej od osoby prowadzącej badania w sytuacji trudności dotyczących zrozumienia treści

pytań, a także specyficzne cechy osób biorących udział w badaniach internetowych, tj. wysoka ekstrawersja i wyższy poziom stresu (por. Kraut et al., 2002; Wright, 2005). W celu minimalizowania powyższych ograniczeń rekrutację prowadzono drogą stacjonarną (ogłoszenia w miejscach publicznych), wszyscy badani mogli skorzystać z kontaktu mailowego do badacza, natomiast po wypełnieniu kwestionariusza mieli możliwość wpisania wszelkich uwag i pytań. Osoby badane mogły również prosić o informację zwrotną dotyczącą wyniku badania, tj. uzyskanego poziomu wdzięczności i empatii. Dalsze prace walidacyjne prowadzone są dwutorowo: zarówno przez badanie online, które jest mniej czasochłonne i tańsze, jak i zbieranie danych metodą tradycyjną, tj. papier-ołówek. Kolejnym ważnym krokiem będzie także sprawdzenie stabilności wyniku w skali SGRAT-PL.

## Wnioski

Zaprezentowane wyniki pilotażowych prac walidacyjnych nad skróconą wersją skali SGRAT-PL potwierdzają, że narzędzie to spełnia podstawowe kryteria przewidziane dla metod stosowanych w badaniach psychologicznych. Jednocześnie, obok skali GQ oraz wersji pełnej skali GRAT-PL, stanowi ono jedno z nielicznych na gruncie polskim narzędzi do pomiaru złożonych emocji, do jakich zaliczana jest wdzięczność. Skrócona wersja kwestionariusza w wersji polskojęzycznej stanowi wiarygodny wskaźnik poziomu trzech cech wdzięczności i można go z powodzeniem stosować nie tylko w badaniach psychologicznych.

## Bibliografia

- Algoe, S.B., Haidt, J., Gable, S.L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425–429.
- Bartlett, M.Y., DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(4), 319–325.
- Bretz, S.L., McClary, L. (2014). Students' understandings of acid strength: how meaningful is reliability when measuring alternative conceptions? *Journal of Chemical Education*, 92(2), 212–219.
- Chopik, W., Newton, N., Ryan, L., Kashdan, T., Jarden, A. (2019). Gratitude across the lifespan: Age differences and links to subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 292–302.
- Ciżkowicz, B. (2018). Omega McDonalda jako alternatywa dla Alfa Cronbacha w szacowaniu rzetelności testu. *Polskie Forum Psychologiczne*, 23(2), 311–329.
- Davis, M.H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS. Catalog of selected Documents in Psychology*, 10, 85.
- Davis, M.H. (1999). *Empatia. O umiejętności wpołodczuwania*. Gdańsk: Wyd. GWP.



- DeWall, C.N., Lambert, N.M., Pond, R.S., Kashdan, T.B., Fincham, F.D. (2012). A grateful heart is a nonviolent heart: Cross-sectional, experience sampling, longitudinal, and experimental evidence. *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 232–240. DOI: 10.1177/1948550611416675.
- Disabato, D.J., Kashdan, T.B., Short, J.L., Jarden, A. (2017). What predicts positive life events that influence the course of depression? A longitudinal examination of gratitude and meaning in life. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 444–458.
- Elfers, J., Hlava, P. (2016). *The spectrum of gratitude experience*. London: Palgrave Macmillan. DOI: 10.1007/978-3-319-41030-2.
- Emmons, R.A., McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- Freitas, L.B.L., Mercon-Vargas, E., Palhares, F., Tudge, J. (2019). Assessing variations in the expression of gratitude in youth: A three-cohort replication in southern Brazil. *Current Psychology*, 1–11.
- Froh, J.J., Sefick, W.J., Emmons, R.A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213–233.
- Froh, J.J., Miller, D.N., Snyder, S. (2007). Gratitude in children and adolescents: Development, assessment, and school-based intervention. *School Psychology Forum*, 2, 1–13.
- Garaigordobil, M. (2009). A Comparative Analysis of Empathy in Childhood and Adolescence: Gender Differences and Associated Socio-emotional Variables. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(2), 217–235.
- Gerstorf, D., Ram, N., Mayraz, G., Hidajat, M., Lindenberger, U., Wagner, G.G., Schupp, J. (2010). Late-life decline in well-being across adulthood in Germany, the UK, and the US: Something is seriously wrong at the end of life. *Psychology and Aging*, 25(2), 477–485.
- Gruszecka, E. (2014). Wdzięczność w relacjach przyjacielskich i koleżeńskich. *Przegląd Psychologiczny*, 57(4), 447–461.
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., Steptoe, A. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of Health Psychology*. DOI: 10.1177/1359105315572455.
- Jans-Beken, L., Lataster, J., Leontjevas, R., Jacobs, N. (2015). Measuring Gratitude: A Comparative Validation of the Dutch Gratitude Questionnaire (GQ6) and Short Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (SGRAT). *Psychologica Belgica*, 55(1), 19–31.
- Jans-Beken, L. (2018). *Appreciating Gratitude. New Perspectives on Gratitude-Mental Health Connection*. Heerlen: Open University.
- Kashdan, T.B., Mishra, A., Breen, W.E., Froh, J.J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 77(3), 691–730.
- Killen, A., Macaskill, A. (2015). Using a gratitude intervention to enhance well-being in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 947–964. DOI: 10.1007/s10902-014-9542-3.

- Kossakowska, M., Kwiatek, P. (2014). Polska adaptacja kwestionariusza do badania wdzięczności GQ-6. *Przegląd Psychologiczny*, 57(4), 503–514.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J.N., Helgeson, V., Crawford, A.M. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49–74.
- Kwiatek, P. (2012). Przeszkody i strategie rozwoju wdzięczności w świetle współczesnych badań psychologicznych. *Seminare*, 32, 151–163.
- Lasota, A. (2017). Association of affective and cognitive empathy with various dimensions... of aggression among Polish adolescent. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Psychologica*, 10, 11–22.
- Lasota, A., Tomaszek, K., Bosacki, S. (2019). *Empathy and resilience as predictors of gratitude: Does gender make a difference?* Presentation on 19th European Conference on Developmental Psychology, Athens, 28 August–1 September 2019.
- Lasota, A., Tomaszek, K., Bosacki, S. (2018). *Gratitude, empathy and resilience among emerging adults in Poland*. 48th Annual Meeting of the Jean Piaget Society, The Dynamics of Development: Process, (inter-) Action, Complexity. Amsterdam, The Netherlands, 31 May–2 June 2018.
- Liao, K.Y., Weng, C. (2018). Gratefulness and subjective well-being: Social connectedness and presence of meaning as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 65, 383–393.
- Lyubomirsky, S. (2008). *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia jakiego pragniesz*. Warszawa: MT Biznes.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J.K., Sheldon, K.M. (2011). Becoming Happier Takes Both a Will and a Proper Way: An Experimental Longitudinal Intervention to Boost Well-Being. *Emotion*, 11(2), 391–402.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., Tsang, J.A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.
- Oğuz Duran, N. (2017). The Revised Short Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (S-GRAT): Adaptation for Turkish college students. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 23–37.
- Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.
- Petrocchi, N., Couyoumdjian, A. (2016). The impact of gratitude on depression and anxiety: The mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. *Self-Identity*, 15, 191–205.
- Rash, J.A., Matsuba, M.K., Prkachin, K.M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention? *Applied Psychology-Health and Well Being*, 3(3), 350–369.
- Rosenberg, E.L. (1998). Levels of Analysis and the Organization of Affect. *Review of General Psychology*, 2(3), 247–270.
- Smith, T.W. (2015). Wdzięczność. W: *Księga ludzkich uczuć* (s. 307–311). Warszawa: Wydawnictwo WAB.
- Taber, K.S. (2018). The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273–1296.

- Thomas, N., Watkins, P. (2003). *Measuring the Grateful Trait: Development of the Revised GRAT*. Poster presented to the Annual Convention of the Western Psychological Association, May 2003, Vancouver, BC.
- Tomaszek, K., Lasota, A. (2018). Gratitude and its measurement – the Polish adaptation of the Grat-R Questionnaire. *Czasopismo Psychologiczne*, 24(2), 251–260.
- Toussaint, L., Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 10(6), 635–654.
- Tsang, J. (2006). Gratitude and prosocial behavior: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20(1), 138–148.
- van Tilburg, M.A.L., Unterberg, M., Vingerhoets, A.J.J.M. (2002). Crying during adolescence: The role of gender, menarche, and empathy. *British Journal of Developmental Psychology*, 20(1), 77–87.
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., Kolts, R.D. (2003). Gratitude and happiness: The development of a measure of gratitude and its relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431–452.
- Watkins, P.C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. New York: Springer.
- Watkins, P., Uhd, J., Pichinevskiy, S. (2015). Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), 91–98.
- Wolanin, A. (2019). Wdzięczność w psychologii – przegląd definicji, głównych ujęć i koncepcji. *Polskie Forum Psychologiczne*, 15(3), 356–372. DOI: 10.14656/PFP20190306. Online: [https://pfp.ukw.edu.pl/page/pl/archive/article-full/432/wolanin\\_wdzieczosc\\_w\\_psychologii/](https://pfp.ukw.edu.pl/page/pl/archive/article-full/432/wolanin_wdzieczosc_w_psychologii/).
- 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., Joseph, S., Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447.
- Wood, A.M., Froh, J.J., Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890–905.
- Wright, K.B. (2005). Researching Internet-Based Populations: Advantages and Disadvantages of Online Survey Research, Online Questionnaire Authoring Software Packages, and Web Survey Services. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 10(3), JCMC1034.
- Yost-Dubrow, R., Dunham, Y. (2018). Evidence for a relationship between trait gratitude and prosocial behaviour. *Cognition & Emotion*, 32, 397–403.
- Zhou, X., Wu, X. (2015). Longitudinal relationships between gratitude, deliberate rumination and posttraumatic growth in adolescents following the Wenchuan earthquake in China. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56(5), 567–572.