



Mediacyjna rola wdzięczności i przebaczenia w poczuciu koherencji i działania zgodnego z wartościami

The mediating role of gratitude and forgiveness in the sense of coherence and values-based action

Roman Szałachowski^a, Anna Mrzygłód^b, Wioletta Tuszyńska-Bogucka^c ✉

^a Roman Szałachowski, PhD, <https://orcid.org/000-0002-4864-8717>,

Wydział Nauk Społecznych, Uniwersytet Szczeciński, Szczecin, Polska

^b Anna Mrzygłód, MA, <https://orcid.org/0009-0002-0460-6491>,

Absolwent psychologii, Instytut Psychologii, Wydział Nauk Społecznych, Uniwersytet Szczeciński

^c Wioletta Tuszyńska-Bogucka, PhD, <https://orcid.org/0000-0001-7101-5267>,

Lubelska Akademia WSEI, Wydział Nauk o Człowieku, Lublin, Polska

✉ Autor korespondencyjny: wioletta.tuszyńska-bogucka@wsei.lublin.pl

Abstrakt: *Cel:* Celem pracy było określenie wartości mediacyjnej wdzięczności i przebaczenia w relacji poczucia koherencji oraz działania zgodnego z zasadami. W celu uzyskania odpowiedzi na pytanie badawcze skonstruowano na bazie prac McCullough i wsp. model predykcyjny efektów pośredniczących. *Material i metoda.* Badania przeprowadzono wśród 330 osób w wieku od 18 do 65 lat, 284 kobiet (86.1%) i 46 mężczyzn (13.9%). Do pomiaru zmiennej niezależnej poczucia koherencji użyto *Kwestionariusz Orientacji Życiowej SOC-29*. Zmienne pośredniczące wdzięczność i przebaczenie zbadano za pomocą *Kwestionariusza Wdzięczności GQ* McCullough, Emmons, Tsang oraz *Inwentarza Motywacji Interpersonalnej w Sytuacji Krzywdy TRIM-18* autorstwa McCullough i wsp. Zmienna zależna działania zgodne z wartościami zmierzona została za pomocą kwestionariusza *Działania Zgodne z Wartościami (VQ)* autorstwa Smout, Davies, Burns i Christie. W analizie wykorzystano program SPSS v4.2. oraz pakietów *mediation* w środowisku R i *lavaan*. *Wyniki:* Wykazano, iż wdzięczność pośredniczy w zależności poczucia koherencji i działań zgodnych z wartościami – obecność wdzięczności w życiu jednostki wzmacnia związek poczucia koherencji i działania opartego na wartościach. Stwierdzono też pośredniczącą rolę przebaczenia w zależności poczucia koherencji i działań zgodnych z wartościami. Wymiary zemsta oraz życzliwość okazały się mediatorami w związku między poczuciem koherencji i wymiarem przeszkody działań zgodnych z wartościami, jednak nie wykazały efektu pośredniczącego w zależności między poczuciem koherencji i wymiarem postępy działań zgodnych z wartościami. Trzeci czynnik – unikanie nie wykazał pośredniczącej roli w żadnej z badanych zależności – obecność życzliwości wzmacnia ujemną zależność poczucia koherencji z wymiarem przeszkody; natomiast obecność zemsty osłabia ową zależność. *Wnioski:* Wyniki są wyrazem istotnej roli wdzięczności w funkcjonowaniu mechanizmów psychicznych i ukazują kolejny aspekt, dla którego obecność wdzięczności ma pozytywne znaczenie w funkcjonowaniu jednostki.

Słowa kluczowe: psychologia wartości, wdzięczność, przebaczenie, poczucie koherencji, analiza mediacji

Abstract: *Aim:* The aim of the study has been to determine the mediating value of gratitude and forgiveness in the relationship between the sense of coherence and values-based action. In order to answer the research question, a predictive model of mediating effects has been constructed based on the work of McCullough et al. *Material and method.* The research has been conducted among 330 individuals aged 18 to 65 years, including 284 women (86.1%) and 46 men (13.9%). The *Life Orientation Questionnaire SOC-29* has been used to measure the independent variable of sense of coherence. The mediating variables of gratitude and forgiveness have been examined using the *Gratitude Questionnaire GQ* by McCullough, Emmons and Tsang and the *Transgression-Related Interpersonal Motivation Inventory (TRIM18)* by McCullough et al. The dependent variable of values-based action has been measured using the *Valuing Questionnaire (VQ)* by Smout, Davies, Burns and Christie. The analysis has used SPSS v4.2. and *mediation* in R and *lavaan* packages.

Results: Gratitude has been shown to mediate the relationship between the sense of coherence and values-based action: the presence of gratitude in an individual's life strengthens the relationship between the sense of coherence and values-based action. Also, the mediating role of forgiveness has been identified in the relationship between the sense of coherence and values-based actions. The dimensions of revenge and benevolence have been shown to be mediators in the relationship between the sense of coherence and the obstruction dimension of values-based action but have not shown a mediating effect in the relationship between the sense of coherence and the dimension of progress in values-based actions. The third factor, i.e. avoidance, has not shown a mediating role in any of the relationships examined. Benevolence strengthens the negative relationship between the sense of coherence and the obstruction dimension, whereas revenge weakens this relationship. *Conclusions:* The results reflect the significant role of gratitude in the functioning of psychological mechanisms and reveal another aspect on which the presence of gratitude has a positive effect in the functioning of an individual.

Keywords: psychology of values, gratitude, forgiveness, sense of coherence, mediation analysis

“Wdzięczność jest nie tylko największą z cnót,
ale także rodzicielką wszystkich pozostałych.”

Cicero

1. Wprowadzenie

W literaturze istnieje niewiele prac empirycznych, dotyczących związków pomiędzy poczuciem koherencji a wartościami. Dotychczas przeprowadzono jedynie kilka badań, których przedmiotem był związek wartości z poczuciem koherencji (Cieciuch, 2010; Kot, Lenda, 2017). Uzyskiwane wyniki wskazują na to, iż nie ma wielu bezpośrednich związków poczucia koherencji z preferowaniem określonych wartości. Zależnościami, jakie badaczom udało się ustalić, jest fakt, iż poczucie koherencji pozytywnie koreluje z preferowaniem wartości kierowania sobą (Cieciuch, 2010) oraz poczucia harmonii psychofizycznej (Kot, Lenda, 2017). Oba wspomniane czynniki są konstrukcjami świadczącymi o wewnętrznej spójności i autonomii w działaniach, podobnie, jak badane na potrzeby tej pracy działania w zgodzie z wartościami. Dodatnie korelacje mogą być uzasadnione również przez wzgląd na tezy zawarte w modelu salutogenetycznym Antonovsky’ego (1995) oraz w modelu elastyczności psychologicznej Hayes’a i Smith (2014). Według autorów angażowanie się w wartościowe sprawy nawet w obliczu nieprzyjemnych doświadczeń, może być wynikiem dostrzegania sensu w konkretnym działaniu. Na podejmowanie wysiłku, mierzenie się z trudnościami i nadawanie znaczenia, pozwala właśnie poczucie sensowności – motywacyjna strona poczucia koherencji (Antonovsky, 1995; Jarmużek, 2011; Hayes, Smith, 2014). Ponadto zdaniem badaczy (Hari, 1998; Suominen i in., 1999), im wyższy jest poziom poczucia koherencji, tym bardziej adekwatny do sytuacji dobór strategii radzenia sobie oraz wyższy poziom kompetencji emocjonalnych, co również mogłoby wyjaśniać wspomaganie procesu wartościowego działania przy jednoczesnym odczuwaniu emocjonalnego dyskomfortu. Na podstawie wcześniejszych badań oraz założeń teoretycznych przyjęto wdzięczność oraz przebaczenie jako czynniki, które mogłyby odgrywać rolę owych mediatorów.

W artykule wdzięczność (*gratitude*) ujęto w kategoriach dyspozycji osobowościowej, czyli cechy pozwalającej na doświadczanie emocji wdzięczności w reakcji na wydarzenie (McCullough i in., 2002a, s. 112; Rusk i in., 2016, s. 2191-2). Według Masłowa (1962) wdzięczność to cecha właściwa osobom zrealizowanym, autentycznym i zintegrowanym, czyli – w odniesieniu do niniejszego badania – także osobom żyjącym w zgodzie z wartościami. Może ona też wiązać samoregulację ja z samoregulacją innych osób (Jia i in., 2014). Emmons (2012) zakłada, że wdzięczność zmniejsza podatność na odczuwanie negatywnych stanów emocjonalnych takich jak chciwość, zazdrość, żal czy frustracja – mogących powodować odsuwanie się od życia w zgodzie z wartościami. Motywem do założenia o mediacyjnej roli wdzięczności są też badania, które wskazują na jej dodatni związek z autonomią jako działaniem zgodnym z indywidualnie ustalonymi zasadami (Wood i in., 2008) oraz samym poczuciem koherencji (Lambert i in., 2009), a także wniosek, że pomaga ona jednostkom znaleźć sens i spójność w życiu, dzięki czemu mogą one doskonalić siebie i podnosić na duchu innych (Bono, Sender, 2018). Przyjęty w pracy sposób rozumienia wdzięczności zakłada jej funkcjonalny charakter (wdzięczność dyspozycyjną). Oznacza to, że wdzięczność może służyć człowiekowi jako moralny barometr, motyw i wzmacniacz (Karns i in., 2017; Mendonça, Palhares, 2018). Zadaniem barometru jest informowanie o rodzaju interakcji społecznej, w której jedna osoba obdarowywana jest przez drugą jakimś dobrem, a pojawiająca się w odpowiedzi wdzięczność jest wprost proporcjonalna do otrzymywanego daru. Za kolejną funkcję wdzięczności uznano motywowanie do odwdzięczania się za dobro, działań prospołecznych, a także do powstrzymywania się od zachowań szkodliwych jako działania o charakterze samowzmacniającego (Rusk i in., 2016). Trzecim zadaniem wdzięczności jest wzmacnianie w dobroczyńcy dobrych zachowań. Dzięki uzyskanej gratyfikacji istnieje większe prawdopodobieństwo, że pozytywny wzorzec zostanie powtórzony (McCullough i in., 2001). W ten sposób uwidacznia się jej adaptacyjny i psychozasobowy charakter (Bono, Sender, 2018). Według Masłowa (1962) wdzięczność to cecha właściwa osobom zrealizowanym, autentycznym i zintegrowanym, czyli – w odniesieniu do

niniejszego badania – także osobom żyjącym w zgodzie z wartościami. Emmons (2012) zakłada, że wdzięczność zmniejsza podatność na odczuwanie negatywnych stanów emocjonalnych takich jak chciwość, zazdrość, żal czy frustracja – mogących powodować odsuwanie się od życia w zgodzie z wartościami.

Za kolejny czynnik, który mógłby wyjaśniać współzależność poczucia koherencji i działań zgodnych z wartościami, uznano przebaczenie (*forgiveness*). Definiowane jest ono jako proces odbudowywania wewnętrznego ładu po doświadczeniu krzywdy, polegający na porządkowaniu świata wartości, uczuć i sposobów reagowania, jak twierdzą Wood i in. (2007, s. 49-50), pierwotny czynnik budowy wartości oraz doświadczania spokoju, współczucia, miłości oraz życzliwego myślenia i motywacji (Kaleta, Mróz, 2020). Aczkolwiek współcześnie w psychologii przebaczenie jest traktowane jako konstrukt wielowymiarowy (Ho, Fung, 2011; Kaleta, Mróz, 2018), przyjęto za McCullough i in. (1998, 2006), że jest to zespół zmian o charakterze motywacyjnym, pojawiający się w następstwie doznania krzywdy. Istotnym wydaje się fakt, że przebaczenie rozumiane jest jako proces transformacji motywacji, a nie jako sama motywacja. W pierwotnej wersji modelu McCullough i wsp. (1998) wyróżniono dwie podstawowe motywacje w odpowiedzi na krzywdę: do poszukiwania zemsty oraz do unikania kontaktu. Okazało się to jednak niewystarczające i ostateczne opracowanie tego modelu przez McCullough i wsp. (2006) ujmuje także trzecią motywację – pragnienie dobra i życzliwość wobec sprawcy. Zgodnie z tą koncepcją proces przebaczenia obejmuje osłabienie negatywnych motywacji (zemsty i unikania) oraz wzmocnienie motywacji pozytywnej (życzliwość i pragnienie dobra). Ma to na celu przywrócenie zachwianej przez krzywdę harmonii w relacji ze sprawcą. Model McCullough i in., (1998, 2006) opiera się na interpersonalnym komponentie przebaczenia i dotyczy on chęci działania – okazania empatii oraz współczucia wobec krzywdziciela.

Przyjmuje się, że przebaczenie ułatwia godzenie się z cierpieniem i pozwala na podejmowanie działań w wewnętrznej wolności (Mellibruda, 1992). Zarówno ustalanie indywidualnej hierarchii wartości jak i autonomiczne podejmowanie działań są nieodzownymi elementami prowadzenia życia opartego na wartościach. Natomiast oddalanie się od życia opartego na



Rycina 1. Schemat analizowanych efektów pośredniczących.

wartościach spowodowane może być chęcią uniknięcia trudnych emocji, co jest wprost przeciwne do procesu przebaczenia (Baran i in., 2019). Za główne etapy owego procesu Mellibruda (1992) uznaje właśnie konfrontowanie się z lękiem, cierpieniem, gniewem i smutkiem. Ponadto wyniki badań wskazują na przebaczenie jako czynnik dodatnio związany z poczuciem sensu (Van Tongeren i in., 2015), mający pozytywne znaczenie dla zdrowia psychicznego (Webb, Toussaint, 2020), którego przejawami mogą być wysokie poczucie koherencji i podejmowanie działań w zgodzie z wartościami.

W związku z zasygnalizowaną luką w badaniach predykcyjnych w pracy odpowiadamy na pytanie, czy wdzięczność oraz przebaczenie pośredniczą w zależności między poczuciem koherencji a działaniem zgodnym z wartościami? W celu uzyskania odpowiedzi na pytanie badawcze skonstruowano model predykcyjny efektów pośredniczących (Ryc. 1).

2. Materiał i metoda

2.1. Osoby badane

W badaniu wzięło udział N = 330 osób w wieku od 18 do 65 lat. W przedziale wiekowym 18-35 znajdowało się 258 osób (78.2%), w przedziale 35-65 – 72 osoby (21.%). Grupę stanowiły 284 kobiety (86.1%) i 46 mężczyzn (13.9%). Badania odbywały się za pośrednictwem Internetu, uczestnicy nie otrzymywali żadnych gratyfikacji za wzięcie w nich udziału.

2.2. Pomiar zmiennych

Do pomiaru poczucia koherencji użyto *Kwestionariusza Orientacji Życiowej SOC-29 (The Sense of Coherence Questionnaire)*. Został on opracowany przez Antonovsky'ego (1987), zaadaptowany do warunków polskich przez Mroziak (1994). Skala składa się z 29 stwierdzeń w ramach trzech podskal: poczucia zrozumiałości, zaradności oraz sensowności. Osoby badane mają za zadanie ocenić trafność każdego stwierdzenia w odniesieniu do własnego życia. Odpowiedzi udzielane są na 7-punktowej skali Likerta, gdzie „7” oznacza, że dane nastawienie występuje zawsze, a „1”, że dane nastawienie nie występuje nigdy. Uzyskany wynik ogólny wskazuje na nasilenie poczucia koherencji osoby badanej. Rzetelność skali SOC wynosi odpowiednio: dla wyniku ogólnego poczucia koherencji – 0.86 α -Cronbacha, dla podskali poczucie zrozumiałości – 0.70 α -Cronbacha, dla podskali poczucie zaradności – 0,47 α -Cronbacha i dla podskali poczucia sensowności – 0.86 α -Cronbacha.

Działania zgodne z wartościami mierzone były kwestionariuszem *Działania Zgodne z Wartościami (VQ) (Valuing Questionnaire)* autorstwa Smout, Davies, Burns i Christie (2014). Został on zaadaptowany do warunków polskich przez zespół Baran, Hyla i Kleszcz (2019). VQ składa się z dziesięciu pozycji, do których badani ustosunkowują się na 7-punktowej skali, gdzie „0” oznacza „zupełnie nieprawdziwe”, a „6” „zupełnie prawdziwe”. Kwestionariusz ten został podzielony na dwie podskale: postępy – świadczą o świadomości swoich wartości i działaniach z nimi zgodnych oraz przeszkody – oznaczając unikanie przykrych doświadczeń, które oddala od życia opartego na wartościach. Wysoki wynik w skali postępy świadczy o podejmowaniu działań w zgodzie z wyznawanymi wartościami w ciągu ostatniego tygodnia. Natomiast wysoki wynik w skali przeszkody wskazuje na oddalanie się od życia opartego na wartościach, ze względu na unikanie nieprzyjemnych doświadczeń. Zgodność wewnętrzna narzędzia wynosi 0.82 α -Cronbacha dla podskali postępy oraz 0.79 α -Cronbacha w skali przeszkody.

W celu pomiaru wdzięczności jako dyspozycji psychicznej użyto *Kwestionariusza Wdzięczności GQ (Gratitude Questionnaire)*. Został stworzony przez zespół autorski McCullough, Emmons i Tsang

(2002a) i zaadaptowany do polskich warunków przez Kossakowską i Kwiatek (2015). Kwestionariusz składa się z sześciu pozycji testowych i posiada strukturę jednoczynnikową. Badani zaznaczają odpowiedzi na siedmiopunktowej skali Likerta, gdzie „1” oznacza „zdecydowanie nie zgadzam się”, a „7” – „zdecydowanie zgadzam się”. Im wyższy wynik, tym wyższy jest poziom wdzięczności dyspozycyjnej. Rzetelność dla skali wdzięczności wynosi 0.74 α -Cronbacha.

Do pomiaru przebaczenia w wymiarze motywacyjnym wykorzystano *Inwentarz Motywacji Interpersonalnej w Sytuacji Krzywdy TRIM-18 (Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory)* autorstwa McCullough i in. (1998) w tłumaczeniu Meisnera (2017). Kwestionariusz składa się z 3 podskal: zemsta, unikanie i życzliwość. Badani odnoszą się do twierdzeń na pięciostopniowej skali Likerta, gdzie „1” oznacza „zdecydowanie się nie zgadzam”, a „5” – „zdecydowanie zgadzam się”. Im wyższy wynik w podskali zemsta, tym silniejsza jest motywacja do poszukiwania odwetu za krzywdę. Im wyższy wynik w podskali unikanie, tym wyższy jest poziom motywacji do unikania sprawcy krzywdy. Im wyższy jest wyniki w podskali życzliwość, tym wyższy jest poziom motywacji do odnoszenia się do sprawcy w sposób życzliwy i chęci ponownego nawiązania pozytywnej relacji. Rzetelność dla podskali zemsta wynosi 0.87 α -Cronbacha, dla podskali unikanie 0.89 α -Cronbacha, a dla podskali życzliwość 0.87 α -Cronbacha.

Ze względu na wyniki analizy skośności i kurtozy (mieszczące się w przedziale od -2 do 2) przyjęto, że wyniki badanej grupy spełniają warunki do wykonania analizy korelacji oraz regresji liniowej a także analizy mediacji (Tabela 1). W analizie wykorzystano program SPSS v4.2. oraz pakiety Mediation w środowisku R i Lavaan.

3. Wyniki

3.1. Analiza korelacji

Analiza wyników (Tabela 2) wskazuje na istnienie istotnych statystycznie korelacji dodatnich między wymiarem postępy a wynikiem ogólnym poczucia koherencji i jego poszczególnymi wymiarami. Wyso-

Tabela 1. Statystyki opisowe badanych zmiennych (N=330)

Zmienna	M	SD	Skośność	Kurt	Min	Max	S-W	p
Poczucie koherencji	119.22	21.23	-0.27	0.15	58	174	0.99**	0.010
Poczucie zrozumiałości	42.58	8.76	0.08	-0.01	18	68	0.10	0.643
Poczucie zaradności	38.85	6.79	-0.11	-0.08	21	57	0.99	0.103
Poczucie sensowności	37.78	9.58	-0.47	-0.19	9	56	0.98***	0.001
Postępy	19.33	5.93	-0.59	0.17	0	30	0.97***	0.001
Przeszkody	16.26	6.35	-0.09	-0.65	0	30	0.99**	0.008
Wdzięczność	30.73	6.56	-0.71	-0.42	6	42	0.96***	0.001
Życzliwość	16.45	5.97	-0.12	-0.73	6	30	0.98***	0.001
Zemsta	10.19	5.24	1.03	0.16	5	25	0.87***	0.001
Unikanie	25.57	7.21	-0.66	-0.42	7	35	0.94***	0.001

** p < 0.01; *** p < 0.001.

ka korelacja dodatnia występuje między wymiarem postępy działań w zgodzie z wartościami a poczuciem sensowności ($r = 0.68$; $p < 0.01$) oraz wynikiem ogólnym poczucia koherencji ($r = 0.62$; $p < 0.001$). Przeciętą korelacją dodatnią występuje między wymiarem postępy działań w zgodzie z wartościami a wymiarem poczucie zrozumiałości ($r = 0.44$; $p < 0.01$) oraz poczucie zaradności ($r = 0.41$; $p < 0.01$).

Analiza wyników wskazuje także na istnienie istotnych statystycznie korelacji ujemnych między wymiarem przeszkody a wynikiem ogólnym poczucia koherencji i jego poszczególnymi wymiarami. Wysoka korelacja ujemna występuje między wymiarem przeszkody działań w zgodzie z wartościami a wymiarem poczuciem sensowności ($r = -0.54$; $p < 0.01$) oraz wynikiem ogólnym poczucia koherencji ($r = -0.53$; $p < 0.01$). Przeciętą korelacją ujemną występuje między wymiarem przeszkody działań w zgodzie z wartościami a wymiarem poczucie zaradności ($r = -0.44$; $p < 0.01$) oraz poczucie zrozumiałości ($r = -0.35$; $p < 0.01$).

Tabela 2. Wyniki korelacji liniowej SOC i VQ

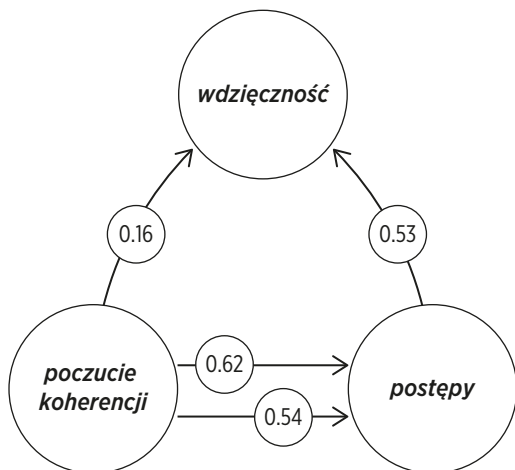
Zmienna	Postępy	Przeszkody
Poczucie koherencji	0.62***	-0.53**
Poczucie zrozumiałości	0.44**	-0.35**
Poczucie zaradności	0.41**	-0.44**
Poczucie sensowności	0.68**	-0.54**

** p < 0.01; *** p < 0.001.

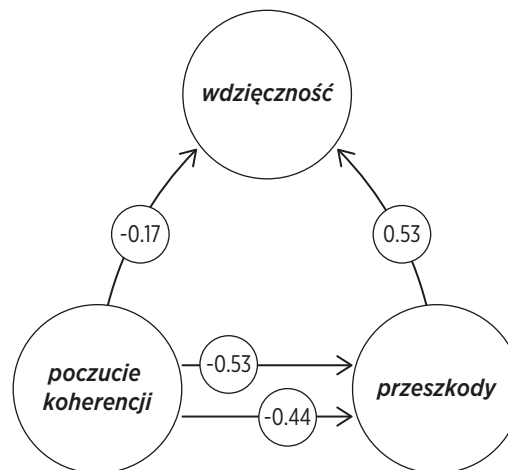
3.2. Mediacyjna rola wdzięczności w kształtowaniu zależności pomiędzy poczuciem koherencji a działaniem w zgodzie z wartościami

W celu uzyskania odpowiedzi, dotyczącego pośredniczącej roli wdzięczności między poczuciem koherencji a działaniem zgodnym z wartościami (postępy i przeszkody) przeprowadzono analizę mediacji. Uzyskane wyniki (Ryc. 2) wskazują na dobre dopasowanie modelu do danych ($F(2,327) = 109.40$; $p < 0.001$). Zmienne poczucie koherencji i wdzięczność wyjaśniały 40% zmienności wariancji zmiennej zależnej ($R^2 = 0.40$). Otrzymane standaryzowane wartości współczynników regresji między zmienną wyjaśniającą a zmienną wyjaśnianą wskazują na istotny statystycznie, dodatni i relatywnie silny związek między poczuciem koherencji a postęпами ($\beta = 0.62$; $p < 0.001$). Ponadto wartość ta ulega zmianie po wprowadzeniu do modelu zmiennej pośredniczącej – wdzięczności ($\beta = 0.54$; $p < 0.001$). Otrzymana wartość siły efektu (*Indirect* = 0.02; 95%CI[0.01;0.04]) wskazuje na potwierdzenie zjawiska mediacji częściowej dla pierwszego z analizowanych modeli mediacji.

Uzyskane wyniki (Ryc. 3) wskazują na dobre dopasowanie modelu do danych ($F(2,327) = 70.40$; $p < 0.001$). Zmienne poczucie koherencji i wdzięczność wyjaśniały 30% zmienności wariancji zmiennej zależnej ($R^2 = 0,30$). Otrzymane standaryzowane wartości współczynników regresji między zmienną



Rycina 2. Mediacyjna rola wdzięczności w zależności między poczuciem koherencji a wymiarem postępu działań w zgodzie z wartościami.



Rycina 3. Mediacyjna rola wdzięczności w zależności między poczuciem koherencji a wymiarem przeszkody działań w zgodzie z wartościami.

wyjaśniającą a zmienną wyjaśnianą wskazują na istotny statystycznie, ujemny i relatywnie silny związek między poczuciem koherencji a przeszkodami ($\beta = -0.53$; $p < 0.001$). Ponadto wartość ta ulega zmianie po wprowadzeniu do modelu zmiennej pośredniczącej – wdzięczności ($\beta = -0.44$; $p < 0.001$). Otrzymana wartość siły efektu (*Indirect* = -0.03; 95%CI[-0.05;-0.01]) wskazuje na potwierdzenie zjawiska mediacji częściowej dla drugiego z analizowanych modeli mediacji.

3.3. Mediacyjna rola przebaczenia w kształtowaniu zależności pomiędzy poczuciem koherencji a działaniem zgodnie z wartościami

W następnej kolejności wyjaśniono pośredniczącą rolę poszczególnych wymiarów przebaczenia (zemsta, życzliwość, unikanie) między poczuciem koherencji a działaniem zgodnym z wartościami. Uzyskane wyniki analizy mediacji (Ryc. 4) wskazują na dobre dopasowanie modelu do danych ($F(2,328) = 71.59$; $p < 0.001$). Zmienne poczucie koherencji i zemsta wyjaśniały 30% zmienności wariancji zmiennej zależnej ($R^2 = 0.30$). Otrzymane standaryzowane wartości współczynników regresji między zmienną wyjaśniającą a zmienną wyjaśnianą wskazują na istotny statystycznie, ujemny i relatywnie silny związek między poczuciem koherencji a przeszkodami ($\beta = -0.53$;

$p < 0.001$). Ponadto wartość ta ulega zmianie po wprowadzeniu do modelu zmiennej pośredniczącej – zemsty ($\beta = -0.48$; $p < 0.001$). Otrzymana wartość siły efektu (*Indirect* = -0.01; 95%CI[-0.03; -0.00]) wskazuje na potwierdzenie zjawiska mediacji częściowej dla analizowanego modelu.

Uzyskane wyniki (Ryc. 5) wskazują na dobre dopasowanie modelu do danych ($F(2,327) = 67.30$; $p < 0.001$). Zmienne poczucie koherencji i życzliwość wyjaśniały 29% zmienności wariancji zmiennej zależnej ($R^2 = 0.29$). Otrzymane standaryzowane wartości współczynników regresji między zmienną

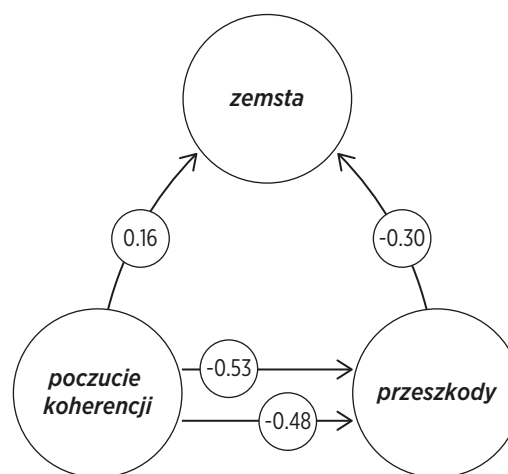


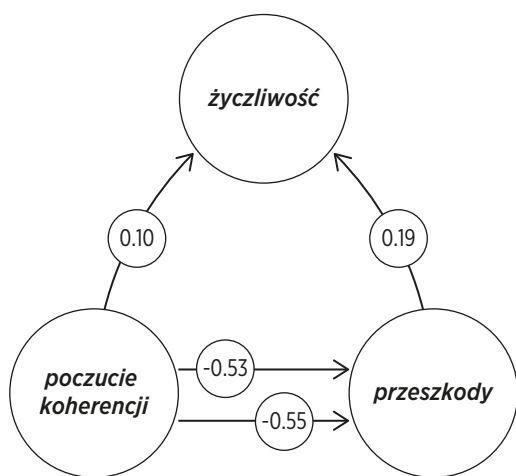
Figure 4. Mediacyjna rola zemsty w zależności między poczuciem koherencji a wymiarem przeszkody działań w zgodzie z wartościami.

wyjaśniającą a zmienną wyjaśnianą wskazują na istotny statystycznie, ujemny i relatywnie silny związek między poczuciem koherencji a przeszkodami ($\beta = -0.53$; $p < 0.001$). Ponadto wartość ta ulega zmianie po wprowadzeniu do modelu zmiennej pośredniczącej – życzliwości ($\beta = -0.55$; $p < 0.001$). Otrzymana wartość siły efektu (*Indirect* = 0.02; 95%*CI*[0.00;0.01]) wskazuje na potwierdzenie zjawiska mediacji częściowej dla analizowanego modelu.

Wyniki analiz pozostałych modeli mediacji nie wykazały istotnych statystycznie efektów pośredniczących: w modelu mediacji zemsty w zależności poczucia koherencji od postępów (*Indirect* = 0.01; 95%*CI*[-0.01;0.01]); w modelu mediacji unikania w zależności poczucia koherencji od postępów (*Indirect* = 0.01; 95%*CI*[-0.01;0.00]); w modelu mediacji unikania w zależności poczucia koherencji od przeszkód (*Indirect* = 0.01; 95%*CI*[-0.01;0.01]); a w modelu mediacji życzliwości w zależności poczucia koherencji od postępów (*Indirect* = -0.01; 95%*CI*[0.00;0.01]).

Wnioski

Stwierdzono obecność istotnych korelacji między poszczególnymi zmiennymi, które wskazują na współzależność poczucia koherencji z działaniem w zgodzie z wartościami. Zarówno ogólny poziom



Rycina 5. Mediacyjna rola życzliwości w zależności między poczuciem koherencji a wymiarem przeszkody działań w zgodzie z wartościami.

poczucia koherencji, jak i każdej jego składowej: poczucia zrozumiałości, poczucia zaradności i poczucia sensowności ma dodatni związek z wymiarem postępy działań zgodnych z wartościami i ujemny związek z wymiarem przeszkody działań zgodnych z wartościami. Oznacza to, że wraz ze wzrostem poczucia koherencji i jego poszczególnych składowych wzrasta wymiar postępy, a maleje wymiar przeszkody działań w zgodzie z wartościami.

Na podstawie wyników analizy mediacyjnej wykazano, iż wdzięczność pośredniczy w zależności poczucia koherencji i działań zgodnych z wartościami (spełniony jest warunek tzw. łącznej istotności). Oznacza to, że obecność wdzięczności w życiu jednostki wzmacnia związek poczucia koherencji i działania opartego na wartościach.

Stwierdzono też pośredniczącą rolę przebaczenia w zależności poczucia koherencji i działań zgodnych z wartościami. Wymiary zemsta oraz życzliwość okazały się mediatorami w związku między poczuciem koherencji i wymiarem przeszkody działań zgodnych z wartościami, jednak nie wykazały efektu pośredniczącego w zależności między poczuciem koherencji i wymiarem postępy działań zgodnych z wartościami. Natomiast trzeci czynnik – unikanie nie wykazał pośredniczącej roli w żadnej z badanych zależności. Oznacza to, że obecność życzliwości wzmacnia ujemną zależność poczucia koherencji z wymiarem przeszkody; natomiast obecność zemsty osłabia ową zależność (Tabela 3).

4. Dyskusja

Przeprowadzone na potrzeby niniejszej pracy badania i analizy dostarczyły empirycznych informacji na temat związków poczucia koherencji z działaniem opartym na wartościach oraz pośredniczącej roli wdzięczności i przebaczenia. W związku z tym, iż jak dotąd nie podjęto analiz empirycznych tożsamy z wyżej wspomnianymi zależnościami, niemożliwe jest porównanie uzyskanych wyników z dotychczasowymi. Natomiast w ramach dyskusji wyników za punkt odniesienia przyjęto przesłanki wynikające z założeń teoretycznych oraz badań nad analizowanymi zmiennymi.

Tabela 3. Zbiorcze wyniki analizy statystycznej uzyskanych wyników badań

Zmienna		Otrzymane wartości współczynników
Poczucie koherencji	Działania zgodne z wartościami	-
Poczucie koherencji	Postępy	$r = 0.62^{***}$
Poczucie koherencji	Przeszkody	$r = -0.53^{**}$
Poczucie zrozumiałości	Postępy	$r = 0.44^{**}$
Poczucie zrozumiałości	Przeszkody	$r = -0.35^{**}$
Poczucie zaradności	Postępy	$r = 0.41^{**}$
Poczucie zaradności	Przeszkody	$r = 0.44^{**}$
Poczucie sensowności	Postępy	$r = 0.68^{**}$
Poczucie sensowności	Przeszkody	$r = 0.54^{**}$
Wdzięczność	Działania zgodne z wartościami	-
Wdzięczność	Postępy	$\beta = 0.54^{***}$
Wdzięczność	Przeszkody	$\beta = -0.44^{***}$
Przebaczenie	Działania zgodne z wartościami	-
Zemsta	Postępy	-
Zemsta	Przeszkody	$\beta = -0.48^{***}$
Unikanie	Postępy	-
Unikanie	Przeszkody	-
Życzliwość	Postępy	-
Życzliwość	Przeszkody	$\beta = -0.55^{***}$

** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$.

Analiza wyników pozwala na sformułowanie wniosku, iż wdzięczność pośredniczy (mediuje) w związku poczucia koherencji z działaniami opartymi na wartościach. Uzyskane wyniki korespondują z tłem teoretycznym, które ujmuje wdzięczność jako cechę właściwą osobom autentycznym, zrealizowanym, zintegrowanym i autonomicznym (Maslow, 1962; Wood i in., 2008), co mogłoby odzwierciedlać się również we wzmacnianiu badanego związku. Dotychczasowe badania nad wdzięcznością skoncentrowane są w znacznym stopniu na jej związkach ze zdrowiem psychicznym, poczuciem dobrostanu i innymi pożądanymi zjawiskami psychologicznymi (Bono i in., 2019; Bono,

Sender, 2018; Caputo i in., 2015; DeWall i in., 2012; Duckworth i in., 2005; Emmons, Crumpler, 2000; Emmons, McCullough, 2003; Jans-Beken i in., 2019; Kleiman i in., 2013; Linley i in., 2009; Ma i in., 2017; Nezlek i in., 2017; Seligman, i in., 2006; Sheldon, Lyubomirsky, 2006; Szcześniak, Soares, 2011; Trom, Burke, 2022; Wood i in., 2010), wywierając na jednostkę wpływ immunogeniczny (Emmons, Crumpler, 2000; Kleiman i in., 2013; McCraty, Childre, 2004) i wpływając na zdrowie (Cousin i in., 2021; Linley i in., 2009; Wood i in., 2007, 2008). Najobszerniejsza jednak dotychczasowa metaanaliza, dotycząca związków wdzięczności ze zdrowiem, autorstwa Jans-Beken i wsp. (2019) podkreśla konieczność dalszej eksploracji obszaru, aby „rzucić więcej światła na skromną, ale korzystną wartość wdzięczności dla ludzkiego zdrowia” (s. 37).

Wyniki otrzymane w naszym badaniu również są wyrazem istotnej roli wdzięczności w funkcjonowaniu mechanizmów psychicznych i ukazują kolejny aspekt, dla którego obecność wdzięczności ma pozytywne znaczenie. Częściowo potwierdzono także pośredniczącą rolę przebaczenia w związku poczucia koherencji z działaniami opartymi na wartościach. Motywacja do zemsty oraz do życzliwości wobec sprawcy krzywdy okazały się mediatorami w negatywnym związku (supresorami) poczucia koherencji z oddalaniem się od życia zgodnego z wartościami ze względu na nieprzyjemne emocje. Natomiast motywacja do unikania krzywdziciela nie wykazała pośredniczącej roli w żadnej z badanych zależności.

Ze względu na brak danych w literaturze uzasadnienie wyników oparto o badania wykazujące jedynie zbliżone współzależności. Wspomniany wymiar życzliwości, opisywany jest przez autorów jako motywacja do okazania sprawcy krzywdy dobra, życzliwości i empatii oraz pragnienie przywrócenia harmonii w relacji (McCullough i in., 2002a,b; 2006). Taka postawa może być wyrazem altruizmu, rozumianego jako każde działanie dla dobra drugiego człowieka, za które nie oczekuje się zewnętrznej nagrody (Macaulay, Berkowitz, 1970). Badania Śliwaka i Król dowodzą, że osoby o wysokim poziomie altruizmu, a więc prawdopodobnie też życzliwości, uważają swoje życie za celowe i sensowne, co jest

wyrazem poczucia sensowności – jednego z komponentów poczucia koherencji. Osoby te mają przeświadczenie, że nadają kierunek swojemu życiu i odpowiadają za jego przebieg. Nie postrzegają cierpienia jedynie jako negatywne zjawisko, ale również jako możliwość rozwoju i doskonalenia się (Śliwak, Król, 1990). Są to aspekty, które można uznać za przejawy działania w zgodzie z wartościami, a tym samym uzasadnić pośredniczącą rolę życzliwości w badanej zależności. Z kolei zemsta ujmowana jest w literaturze jako jeden z najbardziej destrukcyjnych mechanizmów radzenia sobie (Meisner, 2018). Zgodnie z tym założeniem, wzmacnianie ujemnego związku poczucia koherencji z oddalaniem się od życia opartego na wartościach, może być wyjaśnione poprzez negatywne oddziaływanie zemsty na wewnętrzną spójność jednostki. Zaskakującym okazał się fakt, iż unikanie nie pełni pośredniczącej roli w badanej zależności. Przystępując do niniejszych badań przypuszczano, że unikanie sprawcy krzywdy silnie powiązane jest z unikaniem dyskomfortu i trudnych emocji, tak samo jak oddalanie się od życia w zgodzie z wartościami. Uzyskane wyniki znajdują pewne uzasadnienie w sposobie sformułowania poszczególnych stwierdzeń w kwestionariuszu wykorzystanym w badaniu (Baran i in., 2019). Na przykład twierdzenie, odnoszące się do oddalania się od życia w zgodzie z wartościami, takie jak „*Działalem odruchowo, zamiast skupiać się na tym, co jest dla mnie ważne*”, wskazuje na podejmowanie działania. Natomiast twierdzenie dotyczące unikania, takie jak „*Żyję tak, jakby ta osoba nie istniała*”, jest wyrazem przyjęcia pasywnej postawy, co w istocie mogło w rozumieniu badanych oznaczać zupełnie inną aktywność. Jednak uzyskane rezultaty wynikać mogą także z niedoskonałości metodologicznych przeprowadzonego badania.

Ograniczenia. Badanie posiada również pewne ograniczenia. W zakresie metodologii głównym ograniczeniem były odstępstwa rozkładów niektórych zmiennych od rozkładu normalnego. Odstępstwa te nie okazały się jednak znaczące, a ze względu na wartości skośności i kurtozy mieszczące się w odpowiednim przedziale można przyjąć, że rozkłady badanych zmiennych nie są znacząco

asymetryczne względem średniej (George, Malley, 2016). Wątpliwości w zakresie metodologii może stanowić także uzyskany wynik rzetelności α -Cronbacha dla skali poczucie zaradności wynoszący 0.47 (niemniej rzetelność całej skali poczucia koherencji wynosi 0.86 α -Cronbacha). Kolejnym ograniczeniem badania jest problem pełnej kontroli nad doбором próby badawczej, spowodowany udostępnieniem baterii kwestionariuszowej na portalach społecznościowych. Umożliwiło to zebranie odpowiedzi od relatywnie dużej liczby osób, co jednak skutkowało słabo zróżnicowaną grupą badawczą – prawie 80% badanych znajdowało się w przedziale wiekowym 18-35, a niespełna 14% grupy badanej stanowili mężczyźni. Jak widać, dominują w niej kobiety, co jest jednak dość typowym obrazem dzisiejszych psychologicznych badań ochotniczych (McCray i in., 2005; Tuszyńska-Bogucka, 2019), co jednak nie musi być wadą, dyskwalifikującą badanie (Dickinson i in., 2012). Wydaje się także, że w przyszłych badaniach warto uwzględnić wykształcenie oraz szerszą charakterystykę SES badanych. Warto w końcu zauważyć, że przyszłe badania powinny rozważyć znalezienie alternatywnego mechanizmu wyjaśniania związku/związków między pozytywnym/ujemnym wymiarem poczucia koherencji, przebaczenia i wdzięczności oraz działania zgodnego z wartościami.

Przytoczone ograniczenia mogą stanowić przesłanki do ponownej weryfikacji przyjętych założeń, tym razem na próbie badawczej charakteryzującej się większym zróżnicowaniem w zakresie wieku i płci osób badanych. Z uwagi na fakt, iż działania zgodne z wartościami nie są konstruktem wysoce spopularyzowanym badawczo, w szczególności na gruncie polskim, w przyszłości warto byłoby przeprowadzić kolejne badania nad tym konstruktem z uwzględnieniem zmiennych innych niż dotychczas. Istotnym zdaje się poszukiwanie czynników sprzyjających działaniu w zgodzie z wartościami, a także wzmacnianiu poczucia koherencji, ponieważ zarówno podejmowanie działań spójnych z wyznawanym systemem wartości, jak i silne poczucie koherencji pozwala na budowanie godnego i sensownego życia, nawet w obliczu cierpienia.

Bibliografia

- Antonovsky, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*. Warszawa: Fundacja IPN.
- Baran, L., Hyla, M., Kleszcz, B. (2019). *Elastyczność psychologiczna*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Bono G., Sender, J. (2018). How gratitude connects humans to the best in themselves and in others. *Research in Human Development, 15*(3-4), 224-237. <https://doi.org/10.1080/15427609.2018.1499350>
- Bono, G., Froh, J.J., Disabato, D., Blalock, D., McKnight, P., Bausert, S. (2019). Gratitude's role in adolescent antisocial and prosocial behavior: A 4-year longitudinal investigation. *The Journal of Positive Psychology, 14*(2), 230-243. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1402078>
- Caputo, A. (2015). The Relationship Between Gratitude and Loneliness: The Potential Benefits of Gratitude for Promoting Social Bonds. *Europe's Journal of Psychology, 11*(2), 323-334. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i2.826>
- Cieciuch, J. (2010). Nadzieja jako moderator związku poczucia koherencji z preferowanymi wartościami. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio, 2*(2), 25-38.
- Cousin, L., Redwine, L., Bricker, C., Kip, K., Buck, H. (2021). Effect of gratitude on cardiovascular health outcomes: a state-of-the-science review. *The Journal of Positive Psychology, 16*(3), 348-355. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716054>
- 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. <https://doi.org/10.1177/1948550611416675>
- Dickinson, E.R., Adelson, J.L., Owen, J. (2012). Gender Balance, Representativeness, and Statistical Power in Sexuality Research Using Undergraduate Student Samples. *Archives of Sexual Behavior, 41*, 325-327. <https://doi.org/10.1007/s10508-011-9887-1>
- Duckworth, A.L., Steen, T.A., Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*, 629-651. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- Emmons, R.A. (2012). Queen of the Virtues? Gratitude as a Human Strength. *Reflective Practice: Formation and Supervision in Ministry 32*(1), 49-62. (Za: <https://journals.sfu.ca/rpfs/index.php/rpfs/article/view/59> (dostęp: 12.05.2023)).
- Emmons, R.A., Crumpler, C.A. (2000). Gratitude as a Human Strength: Appraising the Evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology 19*(1), 56-69. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- George, D., Mallery, P. (2016). *Statistics 23 Step by Step: A Simple Guide and Reference* (14th ed.). New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315545899>
- Hari, M. (1998). The sense of coherence among nurse educators in Finland. *Nurse Education Today, 18*(3), 202-214. [https://doi.org/10.1016/s0260-6917\(98\)80080-4](https://doi.org/10.1016/s0260-6917(98)80080-4)
- Hayes, S., Smith, S. (2014). *W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*. Gdańsk: GWP.
- Ho, M.Y., Fung, H.H. (2011). A Dynamic Process Model of Forgiveness: A Cross Cultural Perspective. *Review of General Psychology, 15*(1), 77-84. <https://doi.org/10.1037/a0022605>
- Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., et al. (2019). Gratitude and health: An updated review. *The Journal of Positive Psychology, 15*(6), 743-782. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>
- Jarmużek, J. (2011). Poczucie koherencji a umiejętność projektowania własnej ścieżki życiowej. *Studia Edukacyjne, 16*(1), 119-136.
- Jia, L., Tong, E.M., Lee, L.N. (2014). Psychological "gel" to bind individuals' goal pursuit: gratitude facilitates goal contagion. *Emotion (Washington, D.C.), 14*(4), 748-760. <https://doi.org/10.1037/a0036407>
- Kaleta, K.; Mróz, J. (2018). Personality Traits and Two Dimensions of Forgivingness. *Roczniki Psychologiczne, 21*, 147-162. <http://dx.doi.org/10.18290/rpsych.2018.21.2-3>
- Kaleta, K.; Mróz, J. (2020). The Relationship between Basic Hope and Depression: Forgiveness as a Mediator. *Psychiatric Quarterly, 91*, 877-886. <https://doi.org/10.1007/s1126-020-09759-w>
- Karns, C.M., Moore, W.E., 3rd, Mayr, U. (2017). The Cultivation of Pure Altruism via Gratitude: A Functional MRI Study of Change with Gratitude Practice. *Frontiers in human neuroscience, 11*, 599. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00599>
- Kleiman, E.M., Adams, L.M., Kashdan, T.B., Riskind, J.H. (2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality, 47*(5), 539-546. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.04.007>
- Kot, P., Lenda, J. (2017). Poczucie koherencji a aspiracje życiowe studentów. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J – Paedagogia-Psychologia, 30*(1), 129-145. <https://doi.org/10.17951/j.2017.30.1.129>
- Lambert, N.M., Graham, S.M., Fincham, F.D., Stillman, T.F. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *The Journal of Positive Psychology, 4*(6), 461-470. <https://doi.org/10.1080/17439760903157182>
- Linley, P.A., Maltby, J., Wood, A.M., Osborne, G., Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences, 47*, 878-884. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.010>
- Ma, L.K., Tunney, R.J., Ferguson, E. (2017). Does gratitude enhance prosociality?: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 143*(6), 601-635. <https://doi.org/10.1037/bul0000103>
- Macaulay, J.R., Berkowitz, L. (1970). *Altruism and helping behavior*. New York: Academic Press.
- Maslow, A. (1962). *Toward a psychology of being*. New York: D. Van Nostrand Company. <https://doi.org/10.1037/10793-000>
- McCarty, R., Childre, D. (2004). The Grateful Heart. The Psychophysiology of Appreciation. (W:) R.A. Emmons, M.E. McCullough (red.), *The Psychology of Gratitude*, 230-257. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>
- McCray, J.A., King, A.R., Bailly, M.D. (2005). General and gender-specific attributes of the psychology major. *Journal of General Psychology, 132*, 139-150. <https://doi.org/10.3200/genp.132.2.139-150>
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., Tsang, J.A. (2002a). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 112-127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>

- McCullough, M.E., Kilpatrick, S.D., Emmons, R.A., Larson, D. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>
- McCullough, M.E., Rachal, K.C., Sandage, S.J., Worthington Jr, E. L., Brown, S.W., Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>
- McCullough, M.E., Root, L.M., Cohen, A.D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 887-897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.887>
- McCullough, M.E., Vanoyen Witvliet, C. (2002b). The Psychology of Forgiveness. (W:) C.R. Snyder, S.J. Lopez (red.), *The Handbook of Positive Psychology*, 446-458. London: Oxford University Press.
- Meisner, M. (2018). *Postrzeganie krzywdy a przebaczenie w kontekście perspektywy czasowej osoby skrzywdzonej*. Niepublikowana praca magisterska, Lublin: Katolicki Uniwersytet Lubelski.
- Mellibruda, J. (1992). *Nieprzebaczona krzywda*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości PTP.
- Mendonça, S.E., Palhares, F. (2018). Gratitude and moral obligation. (W:) J. Tudge, L. Freitas (red.), *Developing gratitude in children and adolescents*, 89-110. United Kingdom: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316863121>
- Nezlek, J.B., Newman, D.B., Thrash, T.M. (2017). A daily diary study of relationships between feelings of gratitude and well-being, *The Journal of Positive Psychology*, 12(4), 323-332. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1198923>
- Rusk, R.D., Vella-Brodrick, D.A. Waters, L. (2016). Gratitude or Gratefulness? A Conceptual Review and Proposal of the System of Appreciative Functioning. *Journal of Happiness Study*, 17, 2191-2212. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9675-z>
- Seligman, M.E.P., Rashid, T., Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 77-788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Sheldon, K.M., Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82. <https://doi.org/10.1080/17439760500510676>
- Śliwak, J., Król, A. (1990). Poziom altruizmu a poczucie sensu życia. *Roczniki Filozoficzne*, 37(4), 189-211.
- Suominen, S., Blomberg, H., Helenius, H., Koskenvuo, M. (1999). Sense of coherence and health – does the association depend on resistance re-sources? A study of 3115 adults in Finland. *Psychology and Health*, 14(5), 937-942. <https://doi.org/10.1080/08870449908407358>
- Szczęśniak, M., Soares, E. (2011). Are proneness to forgive, optimism and gratitude associated with life satisfaction? *Polish Psychological Bulletin*, 42(1), 20-23. <https://doi.org/10.2478/v10059-011-0004-z>
- Trom, P., Burke, J. (2022). Positive psychology intervention (PPI) coaching: an experimental application of coaching to improve the effectiveness of a gratitude intervention. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 15(1), 131-142. <https://doi.org/10.1080/17521882.2021.1936585>
- Tuszyńska-Bogucka, W. (2019). "Be the match". Predictors of decisions concerning registration in potential bone marrow donor registry in a group of polish young adults as an example of prosocial behaviour. *Current Psychology*, 38, 1042-1061. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00319-5>
- Van Tongeren, D.R., Green, J.D., Hook, J.N., Davis, D.E., Davis, J.L., Ramos, M. (2015). Forgiveness increases meaning in life. *Social Psychological and Personality Science*, 6(1), 47-55. <https://doi.org/10.1177/1948550614541298>
- Webb, J.R., Toussaint, L.L. (2020). Forgiveness, well-being, and mental health. (W:) E. L. Worthington, Jr., N. G. Wade (red.), *Handbook of forgiveness*, 188-197. Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781351123341-18>
- Wood, A.M., Froh, J. J., Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Wood, A.M., Joseph, S., Linley, P.A. (2007). Gratitude: The parent of all virtues. *The Psychologist*, 20, 18-21. (Za:) <https://www.bps.org.uk/psychologist/gratitude-parent-all-virtues> (dostęp: 23.09.2023)
- Wood, A.M., Joseph, S., Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 49-54. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.02.019>