
Politechnika Rzeszowska im. Ignacego Łukasiewicza. Wydział Zarządzania

AGATA WOLANIN, JAN RYBAK

ORCID: 0000-0001-7679-9232; a.wolanin@prz.edu.pl

ORCID: 0000-0002-6664-519X; j.rybak@prz.edu.pl

Wdzięczność a poczucie długu w sytuacji otrzymania pomocy

Gratitude and Indebtedness When Receiving Help

PROPOZYCJA CYTOWANIA: Wolanin, A., Rybak, J. (2021). Wdzięczność a poczucie długu w sytuacji otrzymania pomocy. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia*, 34(3), 147–162. 10.17951/j.2021.34.3.147-162.

ABSTRAKT

Celem badania było wskazanie zależności między emocją wdzięczności oraz poczuciem długu a innymi emocjami, związków między emocją wdzięczności i długu a wdzięcznością dyspozycyjną, a także wykazanie, czy wdzięczność koreluje z poczuciem długu i czy w różnym zakresie wiąże się z innymi emocjami oraz określenie, komu badani są wdzięczni i wobec jakich osób najczęściej odczuwają dług. Badaniem objęto 148 studentów pielęgniarstwa, ratownictwa medycznego i pedagogiki (100 kobiet, 48 mężczyzn). Zastosowano narzędzie do pomiaru wdzięczności dyspozycyjnej GQ-6 Michaela E. McCullougha i Roberta Emmons'a w polskiej adaptacji Marleny Kossakowskiej i Piotra Kwiatka, skalę własną nasilenia emocji oraz manipulację eksperymentalną służącą wzbudzeniu emocji wdzięczności i długu. Wdzięczność była dodatnio powiązana z radością silniej u kobiet. Tylko u kobiet poczucie długu wiązało się z radością i z poczuciem winy. W warunku wzbudzenia wdzięczności nie wiązała się ona z poczuciem długu, natomiast w warunku wzbudzenia poczucia długu wiązała się on dodatnio z wdzięcznością. W obu warunkach badani częściej odczuwali emocję wdzięczności niż długu. W warunku wzbudzenia wdzięczności badani odczuwali istotnie więcej wdzięczności niż emocji negatywnych. W warunku wzbudzenia długu badani odczuwali więcej poczucia długu niż pozostałych emocji negatywnych. Badani częściej odczuwali wdzięczność wobec osób najbliższych, częściej też odczuwano wdzięczność niż dług.

Słowa kluczowe: wdzięczność; dług; pomoc; emocje

WPROWADZENIE

Zarówno wdzięczność, jak i poczucie długu stanowią reakcje na przyjęcie przysługi od innych osób (Mathews, Green, 2010). Zdaniem Cong Peng, Roba M.A. Nelissen i Marcela Zeelenberga (2018) niektórzy badacze, jak Nathaniel M. Lambert, Steven M. Graham i Frank D. Fincham (2009) czy Abraham Tesser, Robert Gatewood i Michael Driver (1968), uważają poczucie długu za cechę wdzięczności. Dominuje jednak pogląd, że wdzięczność i poczucie długu stanowią odrębne emocje (Tsang, 2006; Watkins, Scheer, Ovnicek, Kolts, 2006).

Wdzięczność może być rozpatrywana z punktu widzenia stanu i cechy. Wdzięczność jako emocja to intensywna i stosunkowo krótkotrwała reakcja psychofizjologiczna na otrzymanie przysługi bądź bycie obdarowanym przez inną osobę (McCullough, Tsang, Emmons, 2004). Uczucie wdzięczności pojawia się szczególnie wtedy, gdy beneficjent postrzega przysługę jako ważną dla siebie oraz kosztowną dla dobroczyńcy i altruistyczną (Wood, Maltby, Steward, Linley, Joseph, 2008; por. Wolanin, 2019). Wdzięczność można też analizować z punktu widzenia teorii emocji Barbary L. Fredrickson (1998) – jako emocja pozytywna może wpływać na zwiększanie zasobów psychicznych, a jako emocja o moralnym charakterze może zwiększać repertuar zachowań prospołecznych i ułatwiać budowanie zasobów społecznych, a także – jak inne pozytywne emocje – może dzięki zbudowanym zasobom łagodzić skutki negatywnych stanów emocjonalnych. Wdzięczność można rozumieć również jako skutek przekonania, że otrzymało się korzyść, na którą się nie zasłużyło, której nie jest się godnym; jako dar i niezasłużoną życzliwość, coś otrzymane gratis, a nie zysk, do którego ma się prawo (Steindl-Rast, 2004).

Oprócz postrzegania wdzięczności jako stanu afektywnego można ją też rozumieć jako cechę afektywną (dyspozycję), tj. skłonność do odczuwania wdzięczności. W jednej z koncepcji (McCullough, Emmons, Tsang, 2002) wdzięczność to zgeneralizowana tendencja do rozpoznawania i odpowiadania emocją wdzięczności na wkład innych ludzi w pozytywne doświadczenia i osiągnięte rezultaty. Przywołani wyżej autorzy wskazują cztery aspekty wdzięczności jako cechy: intensywność, częstotliwość, zakres i nasycenie (por. Wolanin, 2019).

Dług (*indebtedness*) stanowi poczucie obowiązku odplacenia za przysługę czy pomoc (Greenberg, 1980). Wynika to z normy wzajemności, według której powinno się pomagać osobom, które wyświadczyły nam przysługę, wsparły nas w potrzebie, a ponadto nie należy działać na szkodę tych osób (Gouldner, 1960). Dług wdzięczności wiąże się z negatywnymi emocjami, dyskomfortem i zażenowaniem (Greenberg, 1980). Jak wskazują C. Peng, R.M.A. Nelissen i M. Zeelenberg (2018), poczucie długu jest doświadczeniem awersyjnym, które powoduje obniżenie samooceny, ograniczenie poczucia autonomii i negatywne ocenianie osoby pomagającej (Greenberg, 1980).

ZALEŻNOŚCI MIĘDZY WDZIĘCZNOŚCIĄ A POCZUCIEM DŁUGU

Niektórzy badacze wskazują na różnice między wdzięcznością a długiem wdzięczności. Na przykład Philip Watkins i współpracownicy (2006) przyjęli, że wdzięczność i poczucie długu to dwa odmienne stany emocjonalne. W dwóch badaniach wykazano, że im większe oczekiwanie odwzajemnienia przysługi wyrażone przez osobę pomagającą, tym większe poczucie długu i mniejsze nasilenie wdzięczności u beneficjenta oraz mniejsza skłonność do odwzajemnienia pomocy w przyszłości.

W innych badaniach wykazano, że wdzięczność zależy od postrzeganych intencji dobroczyńcy i pojawia się częściej, gdy beneficjent ocenia je jako bardziej altruistyczne, a dług wdzięczności może pojawić bez względu na to, czy intencje pomagającego postrzega się jako egoistyczne czy też jako altruistyczne (Tsang, 2006).

C. Peng, R.M.A. Nelissen i M. Zeelenberg (2018) wskazują, że jednoczesne wzbudzenie wdzięczności i poczucia długu niesie za sobą ważne implikacje dla zrozumienia tych emocji. Co istotne, otrzymanie pomocy może wzbudzić jednocześnie te dwa uczucia, a ich współwystępowanie nie zostało dostatecznie zbadane. W opinii badaczy te dwie emocje zbyt często są badane oddzielnie.

Według *appraisal theories* (Moors, 2014) emocje pozytywne pojawiają się wtedy, gdy wydarzenia są postrzegane jako zgodne z postawionymi celami, natomiast negatywne emocje odwrotnie – gdy postrzega się je jako niezgodne z postawionymi celami. W związku z tym C. Peng, R.M.A. Nelissen i M. Zeelenberg (2018) wnioskują, że otrzymanie przysługi odnosi się do dwóch odrębnych celów, związanych osobno z wdzięcznością i z poczuciem długu.

Jak wskazują C. Peng, R.M.A. Nelissen i M. Zeelenberg (2018), otrzymanie pomocy wzbudza natychmiastową chęć naprawienia nierówności spowodowanej otrzymaniem przysługi, a także bardziej odległą w czasie, związaną z nawiązywaniem, budowaniem bądź wzmacnianiem relacji społecznych poprzez wymianę. Te konsekwencje otrzymania pomocy można odnieść do materialnych i symbolicznych konsekwencji wymiany społecznej (Molm, 2010). Zdaniem autorów wdzięczność i poczucie długu to niezależne mechanizmy leżące u podłoża tych dwóch funkcji wymiany społecznej. Wdzięczność odnosi się do symbolicznego skutku pomagania, czyli wartości relacyjnej i poszukiwania bliskości z osobą pomagającą po to, by budować z nią relacje. Poczucie długu z kolei odnosi się do materialnej konsekwencji pomagania w postaci chęci odplacenia dobroczyńcy, aby przywrócić równość w relacji. Wyjaśnia to jednoczesne wzbudzenie pozytywnej i negatywnej emocji w sytuacji otrzymania pomocy. Emocja pozytywna w postaci wdzięczności – jako zgodna z celem budowania relacji – poszerzy repertuar myśli i zachowań zgodnie z teorią B.L. Fredrickson (2004), co sprzyja budowaniu relacji z pomagającym. Otrzymanie pomocy jest zarazem niezgodne z celem utrzymania równości w relacji

i w postaci negatywnej emocji (poczucia długu) sprzyja koncentrowaniu myśli i zachowań na przywróceniu równości w relacji.

W pierwszej części badania C. Peng, R.M.A. Nelissen i M. Zeelenberg (2018) wdzięczność i poczucie długu korelowały ze sobą dodatnio. Wdzięczność korelowała pozytywnie zarówno z korzyścią, jak i z intencjonalnością przysługi. Poczucie długu korelowało dodatnio zarówno z kosztami, jak i z korzyściami z przysługi, a nie korelowało z intencjonalnością przysługi. Zaobserwowano także nieoczekiwaną, pozytywną korelację między poczuciem długu a bliskością dobroczyńcy.

Do predyktorów wdzięczności należały postrzegane korzyści, a nie postrzegane koszty przysługi. Przysługi dające większe korzyści powodują zatem większą wdzięczność. Ponadto przysługi oferowane przez dobroczyńcę wywołują większą wdzięczność niż te, o które prosi obdarowany. Poczucie długu było w przeważającej mierze wyjaśniane przez postrzegane koszty przysługi, ale nie przez celowość przysługi. Co więcej, postrzegane korzyści płynące z przysługi miały mniejszy wpływ na poczucie długu.

Postrzegany obowiązek odwzajemnienia korelował dodatnio z poczuciem długu, podczas gdy korelacja z wdzięcznością była tylko marginalnie istotna. Poczucie długu pośredniczyło również we wpływie odczuwanych kosztów na obowiązek odwzajemnienia.

W drugiej części badania zastosowano scenariusz, w którym osobno manipulowano kosztami i korzyściami płynącymi z przysługi. Oceniono nie tylko tendencje do reagowania związane z poczuciem długu, tj. postrzegane zobowiązanie do odwzajemnienia się, lecz także tendencje do reagowania związane z poczuciem wdzięczności, tj. motywację do poszukiwania bliskości z dobroczyńcą. Poczucie długu pośredniczyło między kosztami a postrzeganym obowiązkiem odwzajemnienia.

W trzeciej części badania, aby manipulować celowością przysługi, wykorzystano scenariusz, w którym pomoc była albo oferowana przez dobroczyńcę, albo narzucana dobroczyńcy przez osobę trzecią. Dobrowolna przysługa sygnalizuje więcej zyczliwości ze strony dobroczyńcy, a tym samym sugeruje większą wartość relacyjną niż ta narzucona. Oczekiwano, że oferowana przysługa wywoła większą wdzięczność i w efekcie spowoduje wyższą motywację do zbliżenia się do dobroczyńcy w porównaniu z narzuconą przysługą. Intencjonalność przysługi nie powinna jednak wpływać na poczucie długu i wynikające z tego zobowiązania do odwzajemnienia się. Potwierdzono, że intencjonalność przysługi wpłynęła na wdzięczność i odpowiadającą jej motywację do poszukiwania bliskości, ale nie na poczucie długu i motywację do odwzajemnienia się. Sugeruje to, że wdzięczność jest wyzwalana przez inne aspekty przysługi niż poczucie długu. W szczególności na wdzięczność wpływają czynniki, które odzwierciedlają prawdziwą zyczliwość, a tym samym troskę o wartość relacyjną i funkcje sprzyjające relacji.

Autorzy badania wnioskują, że wdzięczność i poczucie długu pełnią odrębne, ale uzupełniające się funkcje społeczne. Wdzięczność sprzyja tworzeniu więzi

społecznych, podczas gdy poczucie długu sprzyja przywróceniu kapitału własnego. Należy więc badać obie emocje jednocześnie w kontekście wymiany społecznej. Badacze twierdzą również, że chociaż wdzięczność i poczucie długu pełnią różne funkcje, to są w pewien sposób współzależne.

Badania Shigehiro Oishi, Minkyung Koo, Nangyeon Lim i Eunkook M. Suh (2019) wskazują, że wdzięczność, gdy jest ukierunkowana na ważną osobę, powoduje poczucie długu. Pisemne ćwiczenia wdzięczności spowodowały niewielkie, ale istotne poczucie długu wśród studentów koreańskich, jednak nie wśród studentów amerykańskich. W obu grupach osoby, które pisały o swojej wdzięczności wobec kogoś ważnego, miały nieznacznie większe poczucie długu niż osoby piszące o wdzięczności wobec czegoś lub kogoś o mniejszym znaczeniu. W badaniach P. Watkinsa i współpracowników (2006) wdzięczność nie wiązała się z poczuciem długu. Natomiast w badaniu par wdzięczność okazała się dodatnio związana z poczuciem długu (Algoe, Gable, Maisel, 2010).

Według Cong Peng, Charlotte Malafosse, Roba M.A. Nelissen i Marcela Zeelenberga (2020) poczucie długu jest mocniej związane z odwzajemnieniem (*reciprocity*) niż wdzięczność. W związku z tym zbadano, czy zachowania związane z wzajemnością i odwzajemnianiem przysługi można przypisać poczuciu długu poprzez replikację badania Monici Y. Bartlett i Davida DeSteno (2006). Wyników nie udało się potwierdzić, gdyż nie wykazano, że otrzymanie pomocy sprzyjało wzajemności. Co więcej, ani wdzięczność, ani poczucie długu nie wiązały się z odwzajemnieniem przysług.

Według Shueh-Chin Ting (2017) wdzięczność i poczucie długu to dwa odrębne zjawiska. Jak wskazuje, mimo że są to emocje powstające na bazie pomocy od innych, to istnieją między nimi różnice. Wdzięczność powstaje wtedy, gdy dobroczyńca nie ma w związku z pomocą żadnych celów, ma niskie oczekiwania co do odpłaty, a pomoc jest bezinteresowna, szczerza i dobrowolna. W przeciwnym razie może powstać poczucie długu. Ten rodzaj poczucia długu, na który wpływa czynnik zewnętrzny w postaci dobroczyńcy, autor nazywa zewnętrznym poczuciem długu. Doświadczający wdzięczności mają skłonność do odczuwania bardziej pozytywnych emocji, a osoby z zewnętrznym poczuciem długu mają tendencję do odczuwania emocji negatywnych. Oprócz zewnętrznego poczucia długu S.-C. Ting zwraca uwagę na wewnętrzne poczucie długu, które występuje wtedy, gdy beneficjent chce odwzajemnić przysługę, ale nie jest w stanie tego zrobić – ten rodzaj długu może więc wystąpić tylko po doświadczeniu wdzięczności.

Wdzięczność i dług wdzięczności bywają uznawane przez badaczy za odrębne stany bądź zależne od siebie i powstające jednocześnie w sytuacji otrzymania pomocy bądź przysługi. W związku z tym zasadne wydaje się być prowadzenie dalszych badań nad tymi stanami.

Celem badania opisanego w niniejszym opracowaniu jest wykazanie, czy istnieją związki między wdzięcznością i poczuciem długu, gdy eksperymentalnie

wzbudza się te emocje, a także czy wiążą się one z innymi emocjami (pozytywnymi i negatywnymi) oraz czy są widoczne zależności między nimi a wdzięcznością rozumianą jako cecha. Oprócz tego ciekawym zagadnieniem jest kwestia tego, komu badani najczęściej są wdzięczni i wobec kogo odczuwają ciężar długu w sytuacji otrzymania pomocy.

Postawiono następujące pytanie badawcze: Z jakimi emocjami wiąże się wzbudzenie wdzięczności, a z jakimi – wzbudzenie poczucia długu?

Na powyższe pytanie odpowiedź stanowi hipoteza H1: Wzbudzenie wdzięczności wiąże się dodatnio z emocjami pozytywnymi, a ujemnie – z emocjami negatywnymi. Poczucie długu wiąże się ujemnie z emocjami pozytywnymi i dodatnio z emocjami negatywnymi.

Kolejne pytania badawcze są następujące:

1. Czy większe nasilenie cechy wdzięczności jest związane z większym nasileniem emocji wdzięczności w sytuacji jej wzbudzenia?

2. Czy większe nasilenie cechy wdzięczności wiąże się z mniejszym nasileniem długu w sytuacji wzbudzenia tego stanu?

Na te dwa pytania sformułowano odpowiedź w postaci hipotezy H2: Większe nasilenie skłonności do doświadczania wdzięczności (cechy) wiąże się dodatnio z emocją wdzięczności i ujemnie z poczuciem długu.

3. Czy wdzięczność koreluje z poczuciem długu? W jaki sposób wiążą się one z emocjami?

Na pytanie 3 odpowiedź stanowi hipoteza H3: Wdzięczność jako emocja koreluje z poczuciem długu. Wdzięczność i dług w innym zakresie wiążą się z pozytywnymi i negatywnymi emocjami.

4. Komu badani są wdzięczni, a wobec kogo mają poczucie długu?

W odpowiedzi na pytanie 4 sformułowano hipotezę H4: Badani odczuwają większą wdzięczność oraz dług w obliczu pomocy wobec mniej bliskich osób, jak znajomi czy obcy; pomoc od najbliższych ludzi traktują jako oczywistą, co wzbudza mniej emocji, zarówno wdzięczności, jak i długu.

METODA, NARZĘDZIA

W badaniu wykorzystano narzędzie GQ-6 (*Gratitude Questionnaire*) w adaptacji Marleny Kossakowskiej i Piotra Kwiatka (2013), które mierzy skłonność do doświadczania wdzięczności (wdzięczności dyspozycyjnej) według teorii Michaela E. McCullougha, Roberta Emmons i Jo-Ann Tsang. Skala składa się z sześciu stwierdzeń ocenianych na skali siedmiostopniowej (od „zdecydowanie nie zgadzam się” do „zdecydowanie zgadzam się”). Pierwotnie metoda składała się z 39 stwierdzeń odnoszących się do czterech wymiarów wdzięczności: intensywności, częstotliwości, zakresu i nasycenia.

Analiza czynnikowa przeprowadzona na bazie kwestionariusza GQ-6 wykazała, że u podłoża powyższych aspektów wdzięczności leży jeden czynnik wyjaśniający 27% wariancji (McCullough, Emmons, Tsang, 2002). Ostatecznie w wersji oryginalnej skali zawarto sześć pozycji o najlepszych parametrach. W analizie konfirmacyjnej potwierdzono dopasowanie do modelu jednoczynnikowego. Rzetelność typu zgodność wewnętrzną (α Cronbacha) wersji oryginalnej wyniosła 0,82. Powstało wiele adaptacji tego narzędzia. Jest to narzędzie znane i powszechnie stosowane.

SKALA WŁASNA

Natężenie emocji na skali siedmiostopniowej: wdzięczność, poczucie długu, radość, smutek, lęk, złość, poczucie winy, wstyd.

Manipulacja eksperymentalna – wzbudzenie emocji wdzięczności poprzez polecenie: „Opisz sytuację, w której ostatnio odczuwałeś wdzięczność za otrzymaną pomoc, przysługę od innych”.

Manipulacja eksperymentalna – wzbudzenie poczucia długu poprzez polecenia: „Opisz sytuację, w której ktoś pomógł Ci w czymś, wyświadczył jakąś przysługę, która wzbudziła w Tobie poczucie długu, konieczność odwzajemnienia się”; „Wskaż, wobec jakich osób najczęściej odczuwałeś wdzięczność w ciągu ostatniego tygodnia (możliwy wielokrotny wybór)”; „Wskaż, wobec jakich osób miałeś najczęściej poczucie długu w ciągu ostatniego tygodnia (możliwy wielokrotny wybór)”.

Odpowiedzi w powyższych pytaniach: współmałżonek/partner, członkowie najbliższej rodziny, przyjaciele, dalsi znajomi, osoby z pracy, znajomi z uczelni, osoby nieznanym, inni.

OSOBY BADANE

Badanie przeprowadzono w grupie 148 osób. Badani to studenci pielęgniarstwa, ratownictwa i pedagogiki, głównie osoby już pracujące w zawodzie, uzupełniające wykształcenie wyższe. W badaniu udział wzięło 100 kobiet (67,6% badanych) i 48 mężczyzn (32,4% badanych). Biorąc pod uwagę kierunek studiów, było to 27 studentów pedagogiki (studia licencjackie; 25 kobiet, 2 mężczyzn), 71 studentów pielęgniarstwa (studia magisterskie uzupełniające; 66 kobiet, 5 mężczyzn), 50 studentów ratownictwa medycznego (9 kobiet, 41 mężczyzn). Badani byli w wieku od 17 do 59 lat, średnia wieku wyniosła 30,21 przy odchyleniu standardowym równym 10,09. Dla studentów pielęgniarstwa wiek wyniósł średnio $M = 32,06$ ($SD = 10,91$), a dla studentów ratownictwa średnia wieku to $M = 30,68$ ($SD = 9,91$).

WYNIKI

Wdzięczność została wzbudzona za pomocą prośby o przypomnienie sobie i sporządzenie przez badanych opisu sytuacji, w której w ciągu ostatniego czasu ktoś im pomógł, co wywołało w nich wdzięczność.

Emocja wdzięczności, poczucie długu oraz pozostałych emocji, zarówno pozytywnych (radość), jak i negatywnych, została oceniona przez badanych za pomocą siedmiostopniowej skali Likerta (od „zdecydowanie czuję tę emocję” do „zdecydowanie nie czuję tej emocji”).

Uczucie wdzięczności wiąże się dodatnio i umiarkowanie z emocją radości nieco wyżej u kobiet ($r = 0,57$) niż u mężczyzn ($r = 0,47$).

Tabela 1. Zależności między wdzięcznością i poczuciem długu a emocjami – korelacje r-Pearsona

| | Radość | Smutek | Lęk | Złość | Wina | Wstyd |
|------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|
| Wdzięczność u kobiet | 0,57* | -0,05 | 0,01 | 0,03 | 0,06 | 0,01 |
| Wdzięczność u mężczyzn | 0,47* | -0,07 | -0,01 | -0,24 | -0,07 | -0,18 |
| Dług u kobiet | 0,42* | 0,06 | 0,08 | -0,03 | 0,23* | 0,15 |
| Dług u mężczyzn | 0,10 | -0,04 | 0,05 | -0,05 | 0,12 | 0,12 |

* $p < 0,05$.

Źródło: opracowanie własne.

Poczucie długu zostało wzbudzone za pomocą prośby o przypomnienie sobie i sporządzenie przez badanych opisu sytuacji, w której w ciągu ostatniego czasu ktoś im pomógł, zrobił coś dla nich, co wywołało w nich poczucie konieczności odwzajemnienia się, długu i związanego z tym ciężaru.

Poczucie długu wiąże się słabo i dodatnio z poczuciem winy, lecz tylko w grupie kobiet ($r = 0,23$). Poczucie długu wiąże się istotnie z uczuciem radości, lecz tylko u kobiet ($r = 0,42$) związek jest niski i dodatni.

Tabela 2. Korelacje wdzięczności stanu i długu z wdzięcznością dyspozycyjną

| | Wdzięczność cecha |
|-----------------------------|-------------------|
| Wdzięczność stan ogółem | 0,16* |
| Wdzięczność stan u kobiet | 0,14 |
| Wdzięczność stan u mężczyzn | 0,21 |
| Dług ogółem | 0,10 |
| Dług u kobiet | 0,16 |
| Dług u mężczyzn | -0,05 |

* $p = 0,056$.

Źródło: opracowanie własne.

Uzyskane dane wskazują na obecność niewielkiego, pozytywnego związku na poziomie tendencji między wdzięcznością rozumianą jako cecha a wdzięcznością rozumianą jako stan wzbudzony poprzez opis sytuacji wywołujących w badanych uczucie wdzięczności ($r = 0,16$; $p = 0,056$). Zależności tej nie zaobserwowano w podziale badanych ze względu na płeć.

Korelacje między skłonnością do odczuwania wdzięczności z poczuciem długu w sytuacji jego wzbudzenia okazały się nieistotne statystycznie, również w podziale badanych według płci.

Tabela 3. Korelacje emocji wdzięczności i długu w warunku wzbudzenia wdzięczności i w warunku wzbudzenia poczucia długu

| | Korelacje emocji wdzięczności i długu w warunku wzbudzenia wdzięczności | Korelacje emocji wdzięczności i długu w warunku wzbudzenia poczucia długu |
|-----------------|---|---|
| | wdzięczność stan | wdzięczność stan |
| Dług ogółem | 0,03 | 0,44* |
| Dług u kobiet | 0,14 | 0,48* |
| Dług u mężczyzn | -0,20 | 0,34* |

* $p < 0,05$.

Źródło: opracowanie własne.

W warunku wzbudzenia wdzięczności emocja wdzięczności nie wiązała się z poczuciem długu, natomiast w warunku wzbudzenia poczucia długu dług wiązał się dodatnio z emocją wdzięczności zarówno wśród kobiet, jak i – nieco słabiej – wśród mężczyzn.

Tabela 4. Różnice średnich dla wdzięczności i poczucia długu w warunku wzbudzenia wdzięczności i w warunku wzbudzenia poczucia długu

| | Test t dla prób zależnych* | | | | | | | | | |
|--------------|----------------------------|------|--------------|--------------|--------------------|-------|-----|------|------------|------------|
| | M | SD | waż- nych | róż- nica | SD róż- nica | t | df | p | CI -95% | CI +95% |
| War.wdz_wdz. | 5,90 | 0,92 | – | – | – | – | – | – | – | – |
| War.wdz_dług | 4,08 | 1,66 | 145 | 1,82 | 1,87 | 11,70 | 144 | 0,00 | 1,51 | 2,13 |
| War.dł_wdz. | 6,09 | 0,98 | – | – | – | – | – | – | – | – |
| War.dł_dług | 5,55 | 1,37 | 140 | 4 | 1,29 | 4,92 | 139 | 0,00 | 0,32 | 0,75 |

* różnice istotne w $p < 0,05$.

Źródło: opracowanie własne.

W warunku wdzięczności badani istotnie częściej odczuwali emocję wdzięczności niż długu ($t = 11,70$; $p < 0,05$). Jednakże również w warunku długu badani częściej odczuwali emocję wdzięczności niż dług ($t = 4,92$; $p < 0,05$). Wyniki te sprawdzono także w podziale według płci, nie różniły się jednak w podziale na takie grupy.

Tabela 5. Różnice średnich dla wdzięczności i innych emocji w warunku wzbudzenia wdzięczności

| | Test t dla prób zależnych* | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------|------|--------------|--------------|--------------------|-------|-----|------|------------|------------|
| | M | SD | waż- nych | róż- nica | SD róż- nica | t | df | p | CI -95% | CI +95% |
| Wdzięczność | 5,90 | 0,92 | – | – | – | – | – | – | – | – |
| Radość | 5,85 | 1,13 | 147 | 0,05 | 1,01 | 0,66 | 146 | 0,51 | -0,11 | 0,22 |
| Smutek | 1,53 | 1,12 | 144 | 4,37 | 1,44 | 36,34 | 143 | 0,00 | 4,13 | 4,61 |
| Lęk | 1,78 | 1,44 | 146 | 4,12 | 1,69 | 29,47 | 145 | 0,00 | 3,84 | 4,39 |
| Złość | 1,37 | 1,04 | 144 | 4,52 | 1,42 | 38,10 | 143 | 0,00 | 4,29 | 4,76 |
| Poczucie winy | 1,75 | 1,30 | 145 | 4,14 | 1,56 | 31,92 | 144 | 0,00 | 3,89 | 4,40 |
| Wstyd | 1,76 | 1,44 | 145 | 4,14 | 1,73 | 28,86 | 144 | 0,00 | 3,85 | 4,42 |

* różnice istotne z $p < 0,05$.

Źródło: opracowanie własne.

W warunku wzbudzenia wdzięczności badani odczuwali istotnie więcej emocji wdzięczności niż smutku, lęku, złości, poczucia winy i wstydu. Poziom odczuwania radości i wdzięczności się nie różnił.

Tabela 6. Różnice średnich dla poczucia długu i innych emocji w warunku wzbudzenia poczucia długu

| | Test t dla prób zależnych* | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------------------|------|--------------|--------------|--------------------|-------|-----|------|------------|------------|
| | M | SD | waż- nych | róż- nica | SD róż- nica | t | df | p | CI -95% | CI +95% |
| Poczucie długu | 5,55 | 1,37 | – | – | – | – | – | – | – | – |
| Radość | 5,76 | 1,12 | 139 | -0,22 | 1,44 | -1,77 | 138 | 0,08 | -0,46 | 0,03 |
| Smutek | 1,54 | 1,07 | 138 | 3,99 | 1,72 | 27,35 | 137 | 0,00 | 3,70 | 4,28 |
| Lęk | 1,59 | 1,19 | 138 | 3,94 | 1,778 | 26,15 | 137 | 0,00 | 3,64 | 4,24 |
| Złość | 1,35 | 0,93 | 138 | 4,19 | 1,69 | 29,05 | 137 | 0,00 | 3,90 | 4,47 |
| Poczucie winy | 2,02 | 1,38 | 138 | 3,52 | 1,75 | 23,67 | 137 | 0,00 | 3,23 | 3,82 |
| Wstyd | 2,06 | 1,51 | 139 | 3,48 | 1,90 | 21,60 | 138 | 0,00 | 3,16 | 3,80 |

* różnice istotne z $p < 0,05$.

Źródło: opracowanie własne.

W warunku wzbudzenia długu u badanych nie wystąpiły różnice w odczuwaniu długu i radości. Badani odczuwali więcej poczucia długu niż pozostałych emocji negatywnych.

Tabela 7. Komu badani są wdzięczni, a wobec kogo mają poczucie długu?

| | Wdzięczność (%) | Dług (%) |
|--------------------------------|-----------------|----------|
| Współmałżonek/partner | 55 | 31 |
| Członkowie najbliższej rodziny | 66 | 52 |
| Przyjaciele | 54 | 37 |
| Dalsi znajomi | 4 | 8 |
| Osoby z pracy | 46 | 32 |
| Znajomi z uczelni | 33 | 21 |
| Osoby nieznanym | 7 | 3 |
| Inni | 2 | 2 |

Źródło: opracowanie własne.

Z badania wynika, że 55% badanych wskazało małżonka/partnera jako osobę, wobec której odczuwają wdzięczność, podobnie jak wobec przyjaciół (54%), nieco mniej zaś wobec osób z pracy (46%) i uczelni (33%). Wobec osób z rodziny wdzięczność odczuwało 66% badanych. Wobec znajomych wdzięczność odczuwało tylko 4% badanych, nieco więcej za wobec osób nieznanym (7%) oraz wobec innych, niewymienionych w badaniu osób (2%).

Poczucie długu wobec współmałżonka/partnera przejawiało 31% badanych, a także wobec osób z pracy (32%), osób z uczelni (21%), osób z rodziny (52%) i przyjaciół (37%). Poczucie długu wobec znajomych miało 8% badanych, wobec nieznanym 3%, a wobec innych, niewymienionych w badaniu osób poczucie długu miało 2% badanych.

Tabela 8. Porównanie liczności wskazań osób, wobec których odczuwa się wdzięczność i dług

| Para zmiennych | Test znaków | | | |
|---|-------------|--------------|------|------|
| | liczba | % $v < V$ | Z | p |
| Wdz._współmałż/part & dług_współmałż/part | 47 | 14,89 | 4,67 | 0,00 |
| Wdz._rodzina & dług_rodzina | 45 | 28,89 | 2,68 | 0,01 |
| Wdz._przyjaciele & dług_przyjaciele | 46 | 23,91 | 3,39 | 0,00 |
| Wdz._znajomi & dług_znajomi | 12 | 75,00 | 1,44 | 0,15 |
| Wdz._praca & dług_praca | 35 | 20,00 | 3,38 | 0,00 |

| Para zmiennych | Test znaków | | | |
|-----------------------------------|-------------|------------|-------|------|
| | liczba | % v < V | Z | p |
| Wdz._uczelnia & dług_uczelnia | 32 | 21,88 | 3,01 | 0,00 |
| Wdz._nieznajomi & dług_nieznajomi | 14 | 28,57 | 1,34 | 0,18 |
| Wdz._inni & dług_inni | 4 | 50,00 | -0,50 | 0,62 |

* wyniki istotne z $p < 0,05$.

Źródło: opracowanie własne.

Nieparametryczna metoda porównania dwóch prób zależnych (test znaków) wskazała, że istotnie różnią się od siebie zmienne wdzięczności wobec współmałżonka/partnera w porównaniu z poczuciem długu wobec współmałżonka/partnera, a także występują istotne różnice w odniesieniu do osób z rodziny, przyjaciół oraz znajomych pracy i z uczelni. Na podstawie wyników należy stwierdzić, że badani częściej odczuwają wdzięczność wobec tych osób niż poczucie długu.

DYSKUSJA

Teoria pozytywnych emocji B.L. Fredrickson (1998), tj. teoria poszerzania i budowania zasobów (*broaden-and built theory of positive emotions*), wskazuje na to, że emocje pozytywne mają poszerzać chwilowy repertuar myślenia i działania oraz mają sprzyjać budowaniu trwałych zasobów osobistych. Do takich pozytywnych emocji należy wdzięczność. W przeprowadzonym badaniu wdzięczność okazała się być dodatnio powiązana z inną emocją pozytywną – radością, nieco silniej u kobiet niż u mężczyzn. Wdzięczność nie korelowała z żadną z badanych emocji negatywnych, co podkreśla jej charakter jako niewzbudzającej negatywnych uczuć i skojarzeń. Status afektywny poczucia długu okazał się nieco inny od oczekiwanego. U kobiet poczucie długu, podobnie jak wdzięczność, wiązało się z radością. Związek ten nie ujawnił się w grupie mężczyzn. Również u kobiet wystąpił związek poczucia długu z jedną z emocji negatywnych – poczuciem winy. Zależność ta nie wystąpiła wśród mężczyzn, podobnie jak w przypadku innych emocji negatywnych, które nie korelowały w tej grupie z poczuciem długu. Hipoteza o dodatnim związku wdzięczności z emocjami pozytywnymi i ujemnym związku z emocjami negatywnymi oraz o ujemnym związku poczucia długu z emocjami pozytywnymi i o dodatnim związku z emocjami negatywnymi potwierdziła się częściowo, jednak badanie nie potwierdza jednoznacznej przynależności wdzięczności do emocji pozytywnych, a poczucia długu do emocji negatywnych. Status obu stanów afektywnych w związku z tym wydaje się bardziej złożony.

Wdzięczność rozumiana jako cecha afektywna wiązała się nieznacznie, na poziomie tendencji, z emocją wdzięczności, a z poczuciem długu związek tej cechy

się nie ujawnił, co nie pozwala na potwierdzenie hipotezy o dodatnim związku skłonności do doświadczania wdzięczności z emocją wdzięczności oraz o ujemnym związku tej cechy z poczuciem długu. Zwłaszcza kwestia związku poczucia długu z cechą wdzięczności wydaje się w dotychczasowych badaniach niejasna i raczej wskazuje na odrębność poczucia długu od wdzięczności.

W warunku wzbudzenia wdzięczności emocja wdzięczności nie wiązała się z poczuciem długu, natomiast w warunku wzbudzenia poczucia długu dług wiązał się dodatnio z emocją wdzięczności, zarówno wśród kobiet, jak i – nieco słabiej – wśród mężczyzn. W warunku wdzięczności badani istotnie częściej odczuwali emocję wdzięczności niż dług. Jednakże również w warunku długu badani częściej odczuwali emocję wdzięczności niż dług. W warunku wzbudzenia długu u badanych nie wystąpiły różnice w odczuwaniu długu.

W warunku wzbudzenia wdzięczności badani odczuwali istotnie więcej emocji wdzięczności niż smutku, lęku, złości, poczucia winy i wstydu. Poziom odczuwania radości i wdzięczności się nie różnił. W warunku wzbudzenia długu u badanych nie wystąpiły różnice w odczuwaniu długu i radości. Badani odczuwali więcej poczucia długu niż pozostałych emocji negatywnych. Wyniki wskazują na to, że poczucia długu nie można uznać jednoznacznie za emocję negatywną, chociaż wdzięczność wydaje się bardziej związana z pozytywnymi emocjami. Status afektywny poczucia długu okazuje się niejednoznaczny.

Badanie wskazuje raczej na odrębność wdzięczności od długu, zgodnie z badaniami P. Watkinsa i współpracowników (2006) czy S.-C. Ting (2017). Ponadto wyraźna jest obecność różnic międzypłciowych w zakresie powiązań wdzięczności z innymi emocjami – u kobiet wystąpił dodatni związek wdzięczności z radością oraz ujemny związek z poczuciem winy. Warto zatem w kolejnych badaniach bardziej zwrócić uwagę na różnice międzypłciowe w zakresie wdzięczności i długu.

Hipoteza dotycząca odczuwania większej wdzięczności oraz długu w obliczu pomocy wobec mniej bliskich osób, jak znajomi czy obcy, się nie potwierdziła, niezgodnie z badaniami S. Oishi i współpracowników (2019). Badani częściej odczuwali wdzięczność wobec osób najbliższych, co może być spowodowane częstością kontaktów z tymi osobami i doświadczaniem większej liczby epizodów pomocy, przysług i wsparcia. Częściej też odczuwano wdzięczność niż dług, co może wskazywać na utrzymywanie relacji wsparcia wśród badanych i dążenie do ich utrzymywania, a nie dążenie do przywracania równowagi w relacji. Jednakże na powyższe wyniki mogła wpłynąć zmienna aprobaty społecznej – być może badani uznali, że wypada wskazać osoby bliskie jako te, wobec których odczuwa się wdzięczność, gdyż stanowi to pewną normę społeczną.

KIERUNKI DALSZYCH BADAŃ

Kwestia wdzięczności i poczucia długu wydaje się niejednoznaczna, zwłaszcza w zakresie wzajemnych powiązań i związków z innymi stanami afektywnymi. Zależności między wdzięcznością i poczuciem długu wymagają dalszych badań. Obiecująca w tym zakresie wydaje się być teoria emocji pozytywnych B.L. Fredrickson (1998). Warto w większym zakresie zbadać, z jakimi tendencjami w myśleniu i zachowaniu wiąże się wdzięczność oraz jakie osiąga się dzięki temu zasoby, a także czy poczucie długu również może służyć takim celom. Dodatkowo innym wątkiem związanym z badaniem zależności między wdzięcznością a długiem jest kwestia odmiennych motywacji związanych z otrzymaniem pomocy – do osiągnięcia równowagi w relacji oraz budowania tej relacji (Peng, Nelissen, Zeelenberg, 2018), co wiąże się z różnymi zachowaniami po otrzymaniu przysługi i z wzbudzeniem zarówno wdzięczności, jak i długu. Badanie tych zachowań w formie eksperymentalnej może wiele wyjaśnić w obszarze wzajemnych powiązań między wdzięcznością i długiem.

W kolejnych badaniach eksperymentalnych nad wdzięcznością i poczuciem długu warto uwzględnić manipulację eksperymentalną w zakresie różnych zmiennych rozpatrywanych w dotychczasowych badaniach. Do takich aspektów pomocy i właściwości pomagającego i beneficjenta mogą należeć: oczekiwanie odwzajemnienia się przez pomagającego, intencje pomagającego (egoistyczne vs altruistyczne), tendencje beneficjenta do utrzymywania relacji bądź przywracania równowagi w relacji, korzyści przysługi dla beneficjenta i koszty jej udzielenia, bliskość dobroczyńcy, oferowanie przysługi przez pomagającego vs jej narzucenie vs prośenie przez beneficjenta o pomoc, a także możliwość odpłaty przez osobę otrzymującą pomoc.

OGRANICZENIA

Opisane w niniejszym opracowaniu badania ma pewne ograniczenia, które należy zniwelować w kolejnych badaniach nad wdzięcznością i poczuciem długu. W badaniu nie manipulowano różnymi aspektami sytuacji pomocy oraz właściwościami pomagającego i beneficjenta. Bardziej miarodajne mogłyby być manipulacje eksperymentalne za pomocą tego samego opisu sytuacji wzbudzającej wdzięczność/dług przedstawianego wszystkim badanym oraz sprawdzenie efektu manipulacji poprzez użycie skali emocji. Również bardziej jednoznaczne wyniki mogłaby dać manipulacja w sytuacji faktycznie udzielonej pomocy badanemu w laboratorium, przy podaniu innego celu badania, a następnie zbadanie emocji.

ZAKOŃCZENIE

Doświadczenie wdzięczności i długu coraz bardziej przykuwa uwagę badaczy. Jak pokazało opisane tu badanie, w tym obszarze jest wciąż wiele niejasności, zwłaszcza jeśli chodzi o status afektywny poczucia długu. Szczególnie interesujący jest fakt, że w warunku eksperymentalnym wzbudzenia poczucia długu w większym stopniu niż sam dług została wzbudzona emocja wdzięczności. W dalszej kolejności zastanawiające jest to, czy poczucie długu można – podobnie jak wdzięczność – rozpatrywać nie tylko jako emocję, lecz również jako cechę afektywną. Ponadto warto podjąć próbę utworzenia narzędzi do badania poczucia długu rozumianego jako emocja i ewentualnie jako cecha. Kontekst otrzymywania pomocy i emocji z nią związanych wydaje się być ważnym obszarem dalszych badań.

BIBLIOGRAFIA

- Algoe, S.B., Gable, S.L., Maisel, N.C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*, 17(2), 217–233.
DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01273.x>
- Bartlett, L., DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(4), 319–325. **DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x>**
- Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319. **DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>**
- Fredrickson, B.L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. W: R.A. Emmons, M.E. McCullough (eds.), *The Psychology of Gratitude* (s. 145–166). New York: Oxford University Press.
- Gouldner, A.W. (1960). The norm of reciprocity: A preliminary statement. *American Sociological Review*, 25(2), 161–178. **DOI: <https://doi.org/10.2307/2092623>**
- Greenberg, M.S. (1980). A theory of indebtedness. W: K.S. Gergen, M.S. Greenberg, R.H. Willis (eds.), *Social Exchange: Advances in Theory and Research* (s. 3–26). New York: Plenum Press.
- Kossakowska, M., Kwiatek, P. (2013). Polska adaptacja kwestionariusza do badania wdzięczności GQ-6. *Przegląd Psychologiczny*, 56(3–4), 503–514.
- Lambert, N.M., Graham, S.M., Fincham, F.D. (2009). A Prototype Analysis of Gratitude: Varieties of Gratitude Experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(9), 1193–207.
DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167209338071>
- Mathews, M.A., Green, J.D. (2010). Looking at me, appreciating you: Self-focused attention distinguishes between gratitude and indebtedness. *Cognition and Emotion*, 24(4), 710–718.
DOI: <https://doi.org/10.1080/02699930802650796>
- McCullough, M.C., Emmons, R.A., Tsang, J.-A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M.E., Tsang, J.-A., Emmons, R.A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295–309.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.295>
- Molm, L.D. (2010). The structure of reciprocity. *Social Psychology Quarterly*, 73(2), 119–131.
DOI: <https://doi.org/10.1177/0190272510369079>

- Moors, A. (2014). Flavors of appraisal theories of emotion. *Emotion Review*, 6(4), 303–307.
DOI: <https://doi.org/10.1177/1754073914534477>
- Oishi, S., Koo, M., Lim, N., Suh, E.M. (2019). When Gratitude Evokes Indebtedness. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, 11(2), 286–303. **DOI: <https://doi.org/10.1111/aphw.12155>**
- Peng, C., Nelissen, R.M.A., Zeelenberg, M. (2018). Reconsidering the roles of gratitude and indebtedness in social exchange. *Cognition and Emotion*, 32(4), 760–772.
DOI: <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1353484>
- Peng, C., Malafosse, C., Nelissen, R.M.A., Zeelenberg, M. (2020). Gratitude, indebtedness, and reciprocity: An extended replication of Bartlett & DeSteno (2006). *Social Influence*, 15(1), 4–16.
DOI: <https://doi.org/10.1080/15534510.2019.1710248>
- Steindl-Rast, D. (2004). Gratitude as Thankfulness and Gratefulness. W: R.A. Emmons, M.E. McCullough (eds.), *The Psychology of Gratitude* (s. 282–289). Oxford: Oxford University Press.
- Tesser, A., Gatewood, R., Driver, M. (1968). Some Determinants of Gratitude. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9(3), 233–236. **DOI: <https://doi.org/10.1037/h0025905>**
- Ting, S.-C. (2017). The Difference between Gratitude and Indebtedness. *American International Journal of Contemporary Research*, 7(4), 55–62.
- Tsang, J.A. (2006). The effects of helper intention on gratitude and indebtedness. *Motivation and Emotion*, 30(3), 198–204. **DOI: <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9031-z>**
- Watkins, P., Scheer, J., Ovnicek, M., Kolts, R. (2006). The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition and Emotion*, 20(2), 217–241.
DOI: <https://doi.org/10.1080/02699930500172291>
- Wolanin, A. (2019). Przegląd koncepcji wdzięczności w psychologii. *Polskie Forum Psychologiczne*, 24(3), 356–372. **DOI: <https://doi.org/10.14656/PFP20190306>**
- Wood, A.M., Maltby, J., Steward, N., Linley, P.A., Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 8(2), 281–290.
DOI: <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.2.281>

ABSTRACT

The aim of the study was to show the relationship between the emotion of gratitude and the sense of debt and other emotions, as well as the relationship between the emotion of gratitude and debt and dispositional gratitude. The purpose of the study was also to show whether gratitude correlates with a sense of debt and whether it is related to other emotions to a different extent. The aim of the study was also to determine to whom the respondents are grateful and to whom they most often feel indebted. In the study, there were included 148 students of nursing, emergency medical services and pedagogy (100 women, 48 men). The GQ-6 tool of Michael E. McCullough and Robert Emmons' dispositional gratitude was used, in the Polish adaptation of Marlena Kossakowska and Piotr Kwiatek, the own scale of the intensity of emotions and experimental manipulation aimed at arousing the emotions of gratitude or indebtedness. Gratitude was positively related to joy more strongly in women. Only in women was indebtedness associated with joy and guilt. In the condition of gratitude, gratitude was not associated with a sense of debt, while in the condition of indebtedness, indebtedness was positively related to gratitude. In both conditions, the respondents more often felt the emotion of gratitude than indebtedness. In condition of gratitude, the respondents felt significantly more gratitude than negative emotions. In the condition of indebtedness, the respondents felt more debt than other negative emotions. The respondents more often felt gratitude towards their loved ones, and more often they felt gratitude than debt.

Keywords: gratitude; indebtedness; help; emotions