

**Karolina Kmieciak-Jusięga**

Uniwersytet Ignatianum w Krakowie

ORCID: 0000-0002-2483-3619

Wdzięczność jako komponent relacji w rodzinie z nastolatkiem

Wdzięczność w rodzinie stanowi istotny czynnik wspierający więzi, harmonię oraz rozwój emocjonalny jej członków. Badania prowadzone w wielu krajach podkreślają jej adaptacyjny charakter i znaczenie dla funkcjonowania życia rodzinnego. Rodziny pielęgnujące postawy wdzięczności częściej doświadczają satysfakcjonujących kontaktów interpersonalnych oraz wyższego poziomu dobrostanu. Zagadnienie to podejmowane jest przez przedstawicieli psychologii, socjologii i pedagogiki, którzy analizują jego znaczenie dla jakości życia domowego, relacji interpersonalnych oraz rozwoju emocjonalnego dzieci. W niniejszym artykule, który ma charakter przeglądowy, omówiono badania dotyczące rodzin wychowujących osoby w okresie adolescencji. Specyfika dorastania wpływa bowiem na charakter więzi między rodzicami i dziećmi, natomiast rozwijanie postaw wdzięczności może sprzyjać lepszemu funkcjonowaniu wzajemnych relacji. Ponadto uznaje się ją za ważny czynnik chroniący przed zachowaniami ryzykownymi młodzieży, a także predyktor wzajemnego szacunku.

Słowa kluczowe: pedagogika wdzięczności, wdzięczność w rodzinie, rodzina z nastolatkiem, dojrzewanie w rodzinie z nastolatkiem, wdzięczność jako czynnik chroniący, wdzięczność jako predyktor szacunku w rodzinie

Gratitude as a Component of the Family Relationship with a Teenager

Gratitude in the family is a key factor supporting relationships, harmony and emotional development. Studies in many countries emphasize its adaptive nature and importance in family life. Parents and children who practice gratitude enjoy better relationships and a higher level of well-being. Gratitude in the context of family life is studied by scientists from disciplines such as psychology, sociology and pedagogy. Its impact on relationships, the quality of family life and emotional development of children is analyzed. This article discusses research on gratitude in families in which people function in the period of adolescence. The specificity of this period

determines the specificity of the bond between parents and children. Practicing gratitude, on the other hand, can contribute to better functioning in the field of relationships. Moreover, gratitude can be considered an important factor protecting against risky behaviors of young people and a predictor of mutual respect.

Keywords: pedagogy of gratitude, gratitude in the family, family with an adolescent, adolescence in a family with an adolescent, gratitude as a protective factor, gratitude as a predictor of respect in the family

Wprowadzenie

Wdzięczność, definiowana jako zdolność do dostrzegania i doceniania pozytywnych aspektów życia, odgrywa istotną rolę w kształtowaniu jakości relacji interpersonalnych. W odniesieniu do rodziny jest często określana jako postawa zakorzeniona w uznaniu i docenieniu wzajemnych uczuć, wspierania się oraz poświęcenia, jakie członkowie rodziny sobie udzielają. Wyraża się ona przez świadome dostrzeganie bliskości, troski i współpracy, co nie tylko buduje silne i trwałe więzi, lecz także wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i spójności w rodzinie. Można przypuszczać, że regularne doświadczanie wdzięczności w rodzinie sprzyja budowaniu atmosfery wzajemnego wsparcia, co może wzmacniać relacje międzypokoleniowe oraz sprzyjać rozwijaniu postaw prospołecznych u młodzieży.

W rodzinach, w których wychowują się dzieci w okresie adolescencji, przechodzące przez intensywne zmiany emocjonalne, poznawcze czy społeczne, relacje z rodzicami i rodzeństwem ulegają modyfikacjom. To sprawia, że środowisko rodzinne zmienia się, i dobrze jest, kiedy w tym wymagającym czasie oferuje nastolatkom wsparcie i poczucie bezpieczeństwa. W literaturze z zakresu nauk społecznych podkreśla się, że aktywne praktykowanie wdzięczności wspiera harmonijny rozwój emocjonalny, daje możliwość poczucia się pewnie w środowisku, a to z kolei można opisać w kategoriach czynników chroniących przed podejmowaniem zachowań ryzykownych przez młodzież.

Niniejszy artykuł stanowi przegląd literatury naukowej dotyczącej roli wdzięczności w relacjach rodzinnych, ze szczególnym uwzględnieniem rodzin z dziećmi w okresie adolescencji. Analizie poddano badania empiryczne oraz teoretyczne z zakresu psychologii, socjologii i pedagogiki, w których zastosowano zarówno metody ilościowe (badania ankietowe, eksperymenty), jak i jakościowe (studia przypadku, wywiady pogłębione).

Wdzięczność a satysfakcja i dobrostan

W przełomowych badaniach Roberta Emmonsa i Michaela McCullougha (2003) wykazano, że osoby regularnie praktykujące wdzięczność charakteryzują się wyższym poziomem satysfakcji życiowej oraz lepszym funkcjonowaniem w sferze relacji międzyludzkich, co wskazuje na fundamentalne znaczenie wdzięczności w budowaniu harmonii w rodzinie. Uczestnicy, którzy systematycznie wyrażali wdzięczność, doświadczali poprawy jakości relacji międzyludzkich, co sugeruje, że wdzięczność może odgrywać istotną rolę w budowaniu pozytywnych więzi rodzinnych. Badacze podkreślają adaptacyjny charakter wdzięczności, co oznacza, że jej praktykowanie pomaga ludziom lepiej radzić sobie z codziennymi stresorami oraz wyzwaniem, jakie niesie życie rodzinne. W literaturze psychologii pozytywnej wskazuje się, że praktykowanie wdzięczności może sprzyjać pojawianiu się pozytywnych emocji, które pośrednio wspierają rozwój zasobów psychicznych związanych z odpornością psychiczną (Borucka i Ostaszewski, 2009). Zależności te wydają się szczególnie istotne w okresie adolescencji, kiedy młodzi ludzie intensywnie rozwijają zdolności związane z rozumieniem swojej sfery afektywnej, autonomią oraz budowaniem relacji społecznych.

Inne badanie, autorstwa Jeffreya Froha, Williama Seficka i wspomnianego Roberta Emmonsa (2008), polegało na przeprowadzeniu eksperymentu mającego określić wpływ praktykowania wdzięczności na dobrostan psychiczny młodzieży. W eksperymencie wzięło udział 221 uczniów, podzielonych na 3 grupy:

1. Grupa wdzięczności – uczestnicy codziennie zapisywali rzeczy, za które byli wdzięczni.
2. Grupa „problemów” – uczestnicy notowali codzienne trudności i problemy.
3. Grupa kontrolna – uczestnicy nie prowadzili żadnych specjalnych zapisów.

Wyniki wykazały, że uczestnicy z grupy wdzięczności doświadczyli wzrostu poziomu wdzięczności, optymizmu, satysfakcji z życia oraz spadku negatywnych emocji. Najbardziej znaczącym odkryciem w tych badaniach było silne powiązanie między praktykowaniem wdzięczności a zadowoleniem z doświadczeń szkolnych, zarówno bezpośrednio po zakończeniu badań, jak i po trzech tygodniach. Badanie sugeruje, że regularne praktykowanie wdzięczności może skutecznie poprawiać dobrostan psychiczny młodzieży.

Z kolei w 2010 roku Sara B. Algoe, Shelly L. Gable oraz Natalya C. Maisel przeprowadziły badanie dotyczące wpływu codziennego wyrażania wdzięczności na jakość związków partnerskich. Celem było zrozumienie, w jaki sposób wdzięczność i poczucie zobowiązania wpływają na interakcje między partnerami oraz na ogólną satysfakcję ze związku. W badaniu wzięły udział mieszkające razem pary, które przez pewien czas codziennie rejestrowały swoje doświadczenia

związane z otrzymywaniem i wyrażaniem wdzięczności. Uczestnicy notowali sytuacje, w których zauważali przyjazne gesty współpartnera, przysługi, a następnie opisywali swoje reakcje, w tym poziom odczuwanej wdzięczności oraz poczucia zobowiązania. Analiza zebranych danych wykazała, że zauważanie przemyślanych, pozytywnych gestów partnera prowadziło zarówno do odczuwania wdzięczności, jak i do poczucia zobowiązania. Jednak to właśnie wdzięczność miała kluczowe znaczenie dla pozytywnego rozwoju relacji. Zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet doświadczenie wdzięczności po interakcji z bliską osobą przewidywało wzrost poczucia bliskości oraz satysfakcji ze związku w kolejnym dniu, zarówno u osoby otrzymującej gest, jak i u inicjatora gestu. Wskazuje to na dwukierunkowy wpływ wdzięczności na relację partnerską. Badaczki doszły do wniosku, że regularne wyrażanie wdzięczności w codziennych interakcjach działa wzmacniająco na trwałość i rozwój związku. W przeciwieństwie do identyfikowanego poczucia zobowiązania, które może utrzymywać zewnętrzne sygnały zaangażowania w relację, wdzięczność ma unikalną moc w budowaniu głębszych więzi między partnerami. I chociaż badanie skupiało się na związkach romantycznych, to sugeruje ono, że tożsame mechanizmy mogą występować w innych relacjach, takich jak rodzinne.

W 2010 roku Alex M. Wood, Jeffrey J. Froh i Adam W.A. Geraghty przeprowadzili wielopoziomową analizę literatury, której celem było zbadanie związku między wdzięcznością a dobrostanem psychicznym. W ramach tej analizy autorzy zaproponowali model postrzegania wdzięczności jako orientacji życiowej skoncentrowanej na dostrzeganiu i docenianiu pozytywnych aspektów życia i nieograniczaniu wdzięczności jedynie do reakcji na otrzymany gest czy przysługę. Przegląd obejmował badania dotyczące indywidualnych różnic w zakresie wdzięczności oraz jej powiązań z różnymi aspektami funkcjonowania, takimi jak cechy osobowe, relacje interpersonalne, stan zdrowia czy dobrostan. Wyniki przeglądu jednoznacznie wskazały, że wdzięczność jest silnie powiązana z dobrostanem, niezależnie od sposobu definiowania, a związek ten może mieć charakter przyczynowy. Autorzy stwierdzili też, że wdzięczność odgrywa istotną rolę zarówno ze względu na związek z dobrostanem, jak i możliwość poprawy funkcjonowania psychicznego dzięki prostym ćwiczeniom ukierunkowanym na rozwijanie wdzięczności.

Wdzięczność jako czynnik wspierający dobrą komunikację

Regularne wyrażanie wdzięczności przez rodziców i nastolatków wywołuje szereg mechanizmów psychologicznych, które mają korzystny wpływ na dynamikę relacji rodzinnych. Przede wszystkim docenianie pozytywnych aspektów codziennej

komunikacji sprzyja budowaniu atmosfery wzajemnego zaufania i poczucia bezpieczeństwa, co z kolei umożliwia bardziej otwarty dialog między członkami rodziny. W praktyce oznacza to, że wyrażanie wdzięczności zmniejsza skłonność do eskalacji konfliktów, gdyż koncentruje uwagę na sukcesach i dobrych doświadczeniach zamiast na trudnościach czy błędach. W efekcie dochodzi do poprawy jakości komunikacji, co jest szczególnie istotne w okresie dojrzewania, kiedy młodzież intensywnie poszukuje swojego miejsca w rodzinie i społeczeństwie.

Badania potwierdzają, że rodziny, które aktywnie praktykują wdzięczność, wykazują wyższy poziom dobrostanu emocjonalnego. Wspomniane eksperymenty z zastosowaniem interwencji polegających na prowadzeniu dziennika wdzięczności wykazały, że uczestnicy odnotowali zwiększenie pozytywnych emocji oraz lepsze radzenie sobie ze stresem związanym z wyzwaniami okresu adolescencji (Froh, Sefick i Emmons, 2008). Mechanizm ten opiera się na idei, że skupienie się na pozytywach nie tylko zwiększa poczucie przynależności, lecz także modeluje zachowania interpersonalne oparte na empatii i współpracy. W rezultacie wyrażanie wdzięczności staje się ważnym narzędziem adaptacyjnym, umożliwiającym młodym ludziom budowanie wzorców zachowań, które mogą być przenoszone na inne obszary życia.

Systematyczne praktykowanie wdzięczności w rodzinie nie tylko kształtuje pozytywne nastawienie, ale ma również wymierny wpływ na funkcjonowanie relacji rodzinnych. Można wyróżnić kilka mechanizmów, które wynikają z wyrażania wdzięczności. Pierwsza jest poprawa komunikacji. Skupienie się na pozytywnych aspektach codziennego życia skutkuje wzrostem otwartości i empatii między członkami rodziny. W praktyce oznacza to, że wyrażanie wdzięczności tworzy przestrzeń do swobodnej wymiany myśli i uczuć. Otwartość komunikacyjna sprzyja lepszemu zrozumieniu intencji i emocji drugiej strony. W literaturze naukowej podkreśla się, że pozytywna komunikacja stanowi fundament budowania zdrowych relacji interpersonalnych.

Drugi mechanizm to redukcja konfliktów. Koncentracja na wspólnych korzyściach oraz pozytywnych aspektach życia rodzinnego wpływa na zmniejszenie prawdopodobieństwa sporów. Wyrażanie wdzięczności kieruje uwagę uczestników interakcji na to, co łączy, zamiast na różnice i negatywne doświadczenia. Dzięki temu rodzina tworzy atmosferę wzajemnego wsparcia, w której konflikty rozwiązywane są w duchu kompromisu i zrozumienia. Badania eksperymentalne wskazują, że takie podejście znacząco redukuje intensywność i częstotliwość występowania sporów, co jest szczególnie istotne w okresie dojrzewania, kiedy emocjonalne napięcia są na porządku dziennym.

Trzeci mechanizm to zwiększenie poczucia przynależności. Wyrażanie wdzięczności znacząco wzmacnia więzi emocjonalne, co ma kluczowe znaczenie w okresie dojrzewania, kiedy młodzież intensywnie poszukuje akceptacji

i wsparcia. Wdzięczność, jako mechanizm integrujący, pomaga w kształtowaniu poczucia wspólnoty, co przekłada się na większe zaangażowanie i identyfikację z rodziną. Dzieci i nastolatki doświadczające regularnego doceniania częściej czują się akceptowane i bezpieczne, co wpływa korzystnie na ich rozwój emocjonalny oraz umiejętność radzenia sobie z trudnościami. Badania wskazują też, że silne poczucie przynależności jest kluczowym predyktorem zdrowia psychicznego, a wdzięczność odgrywa tu rolę katalizatora wzmacniającego te więzi.

Wdzięczność jako czynnik chroniący

Wdzięczność jako czynnik chroniący pełni w rodzinie funkcję emocjonalnego wsparcia i stanowi mechanizm adaptacyjny, który sprzyja zdrowiu psychicznemu młodzieży. Analiza literatury wskazuje, że systematyczne wyrażanie wdzięczności przez przynajmniej jednego członka rodziny wpływa na zmniejszenie możliwości wystąpienia zachowań ryzykownych u dziecka, co jest istotne w okresie adolescencji, kiedy młodzi ludzie są narażeni na różnorodne stresory i presje społeczne.

Środowisko rodzinne, w którym dominuje wzajemne uznanie i docenianie pozytywnych doświadczeń, kształtuje zdrowe mechanizmy radzenia sobie ze stresem. Wyrażanie wdzięczności powoduje skupienie uwagi na pozytywnych aspektach życia, co zmniejsza negatywne skutki stresu i przeciwdziała tendencjom do impulsywnych, ryzykownych zachowań. Badania wspomnianych Emmons i McCullougha (2003) wykazały, że osoby, które regularnie praktykują wdzięczność, doświadczają wyższego poziomu zdrowia psychicznego, co przekłada się na lepsze radzenie sobie z codziennymi trudnościami.

Systematyczne wyrażanie wdzięczności wzmacnia poczucie wzajemnego wsparcia i akceptacji. W takich rodzinach nastolatki uczą się koncentrować na korzystnych aspektach życia, co może ograniczać tendencję do podejmowania impulsywnych i niebezpiecznych decyzji. Wyniki badań Froha, Seficka i Emmons (2008) pozwalają przypuszczać, że młodzież podejmująca praktyki wdzięczności, takie jak prowadzenie dziennika wdzięczności, przejawia niższy poziom zachowań ryzykownych. Może to wynikać ze wzmacniania mechanizmów emocjonalnych umożliwiających skuteczniejsze radzenie sobie z presją rówieśniczą.

Wdzięczność, czyli systematyczne docenianie pozytywnych doświadczeń, wspiera tworzenie pozytywnego systemu myślenia, który stanowi podstawę skutecznego zarządzania stresem. Młodzież, która regularnie wyraża wdzięczność, uczy się identyfikować i wykorzystywać zasoby emocjonalne, co przekłada się na lepszą adaptację do trudnych sytuacji życiowych. Badania Jeffrey J. Froha, Todda B. Kashdana, Kathleen M. Ozimkowski i Normana Millera (2009) potwierdzają, że interwencje oparte na praktykowaniu wdzięczności przyczyniają się

do rozwoju zdrowych strategii radzenia sobie ze stresem i umożliwiają nastolatkom lepsze zarządzanie codziennymi wyzwaniami. Wyniki tych badań sugerują, że wdzięczność nie tylko poprawia nastrój, lecz także buduje psychologiczne rezerwy, które pomagają młodym ludziom przetrwać trudne okresy i podejmować bardziej świadome decyzje.

Bezpieczne środowisko rodzinne, oparte na wdzięczności, odgrywa fundamentalną rolę w procesie kształtowania spójnej i stabilnej tożsamości u adolescentów. Wychowanie w atmosferze, w której dostrzega się i docenia indywidualne, najdrobniejsze osiągnięcia młodego człowieka, wpływa na jego poczucie bycia ważnym i akceptowanym, co z kolei przekłada się na wyższe poczucie własnej wartości oraz większą rezyliencję emocjonalną. W kontekście teorii rozszerzania i budowania autorstwa Barbary L. Fredrickson (2001) wskazuje się, że emocje generowane przez praktykę wdzięczności mają zdolność rozszerzania repertuaru myślowo-behawioralnego jednostki, a tym samym wspierają rozwój trwałych zasobów psychologicznych, takich jak optymizm, samoświadomość czy kompetencje interpersonalne.

Wdzięczność jako emocja i postawa sprzyja również internalizacji norm społecznych – wzmacnia mechanizmy samoregulacji oraz zwiększa odporność na presję rówieśniczą. Badania wskazują, że młodzież regularnie doświadczająca pozytywnych interakcji opartych na wdzięczności wykazuje mniejszą podatność na angażowanie się w zachowania ryzykowne, takie jak nadużywanie substancji psychoaktywnych, zachowania agresywne czy podejmowanie ryzykownych kontaktów seksualnych (Wood, Froh i Geraghty, 2010). Można zatem przypuszczać, że doświadczenia relacyjne oparte na wdzięczności mogą wspierać poczucie bezpieczeństwa psychicznego adolescenta oraz ograniczać podatność na impulsywne reakcje w trudnych czy wymagających dojrzałości sytuacjach.

Wdzięczność jako predyktor szacunku w rodzinie

Wyrażanie wdzięczności w kontekście relacji rodzinnych zostało zidentyfikowane jako jeden z kluczowych predyktorów wzajemnego szacunku – emocji, która jest fundamentem trwałych i harmonijnych więzi rodzinnych (Emmons i McCullough, 2003). Szacunek, rozumiany jako uznanie wartości drugiej osoby, jej działań i odczuć, jest bezpośrednio związany z praktykowaniem wdzięczności. Częstsze wyrażanie wdzięczności przez członków rodziny koreluje z wyższym poziomem uznania, empatii oraz troski o drugiego człowieka, co stanowi solidną podstawę dla wzajemnego szacunku, a tym samym pozytywnej komunikacji w rodzinie (Algoe, Haidt i Gable, 2008).

W rodzinach, w których wdzięczność jest systematycznie wyrażana, wykształca się pozytywny klimat emocjonalny, czyli atmosfera otwartości, zaufania i wzajemnego zrozumienia. Stwarza to przestrzeń, w której członkowie rodziny, zarówno rodzice, jak i dzieci, mogą otwarcie dzielić się swoimi uczuciami, potrzebami oraz oczekiwaniami, co jest kluczowe w procesie budowania silnych więzi rodzinnych. Dzięki temu procesowi rodzina staje się przestrzenią, w której uczestnicy czują się bezpiecznie, są akceptowani i szanowani, co sprzyja rozwijaniu pozytywnych zachowań oraz silnego poczucia tożsamości i więzi (Wood, Froh i Geraghty, 2010).

Badania pokazują, że wdzięczność jako czynnik psychologiczny wyraźnie wpływa na jakość interakcji między członkami rodziny – poprawia ich zdolność do współpracy i rozwiązywania problemów. Emmons i McCullough (2003) wykazali, że osoby, które systematycznie doświadczają wdzięczności i ją wyrażają, są bardziej skłonne do konstruktywnego rozwiązywania konfliktów, a także mniej skłonne do negatywnych, destrukcyjnych reakcji emocjonalnych. W rodzinach, w których wdzięczność jest regularnie praktykowana, obserwuje się wzrost pozytywnego postrzegania innych członków rodziny, co sprzyja wzajemnemu szacunkowi i redukcji napięć, które często pojawiają się w trudnych momentach, takich jak okres dojrzewania dzieci.

W badaniach Katarzyny Wałęckiej-Maty (2021) zaobserwowano z kolei związek między wyrażaniem wdzięczności a jakością relacji z rodzeństwem, szczególnie w kontekście emocjonalnego wymiaru, który określany jest mianem ciepła. Ciepło relacji, rozumiane jako wzajemna akceptacja i bliskość emocjonalna, jest silnie związane z praktykowaniem wdzięczności, co wpływa na jakość interakcji nie tylko w kontekście relacji rodzeństwa, lecz także relacji między rodzicami a dziećmi. Wyniki te sugerują, że wdzięczność sprzyja tworzeniu atmosfery akceptacji, wzajemnego szacunku i zrozumienia, co stanowi fundament zdrowych, stabilnych więzi rodzinnych.

Podobne wnioski można wyciągnąć z badań Froha i współpracowników (2010). Wykazali oni, że w rodzinach, w których wyrażanie wdzięczności jest codzienną praktyką, nastolatki są bardziej skłonne do szanowania swoich rodziców oraz bardziej empatyczne wobec rodzeństwa. Warto podkreślić, że w okresie dojrzewania potrzeba akceptacji i szacunku ze strony rodziców i rodzeństwa staje się kluczowa. Badania wskazują, że nastolatki, które czują się szanowane i doceniane, są mniej skłonne do angażowania się w zachowania ryzykowne (Froh, Bono i Emmons, 2010).

W okresie dorastania, w którym dochodzi do wielu konfliktów i napięć, praktykowanie wdzięczności może również działać jako bufor, który łagodzi te napięcia i umożliwia konstruktywną rozmowę o problemach. Wdzięczność sprzyja otwartości w komunikacji, co z kolei zwiększa zdolność do wspólnego rozwiązywania problemów, adaptacji do zmieniających się potrzeb i oczekiwań. Praktykowanie

wdzięczności przez rodziców i nastolatków umożliwia budowanie elastyczności w relacjach oraz wzmacnia gotowość do kompromisu. Z tego powodu wdzięczność stanowi istotny element w kształtowaniu trwałych, odpornych relacji rodzinnych, opartych na wzajemnym szacunku, zrozumieniu i akceptacji.

Wnioski

Przegląd literatury naukowej wskazuje, że wdzięczność w kontekście rodzinnym stanowi istotny element w budowaniu trwałych i harmonijnych relacji, zwłaszcza w rodzinach z dorastającymi dziećmi. Regularne praktykowanie wdzięczności:

- wzmacnia komunikację i więzi rodzinne: praktykowanie wdzięczności sprzyja otwartości i empatii, co prowadzi do lepszego zrozumienia i głębszych więzi między członkami rodziny. Regularne wyrażanie wdzięczności pozwala na docenienie codziennych starań i pozytywnych aspektów wspólnego życia, co wzmacnia poczucie wspólnoty i przynależności;
- redukuje konflikty oraz chroni przed zachowaniami ryzykownymi: kulturowanie wdzięczności w rodzinie może prowadzić do zmniejszenia liczby konfliktów oraz obniżenia poziomu agresji. Ponadto wdzięczność wpływa na rozwój pozytywnych postaw i wartości u nastolatków, co może chronić ich przed podejmowaniem zachowań ryzykownych;
- służy jako predyktor wzajemnego szacunku i budowania pozytywnego klimatu emocjonalnego: wdzięczność jest silnie związana z poczuciem wzajemnego szacunku w rodzinie. Wyrażanie wdzięczności sprzyja tworzeniu pozytywnego klimatu emocjonalnego, który promuje uczciwość, empatię oraz współpracę między członkami rodziny. Ułatwia to otwartą komunikację i elastyczność w relacjach, co jest szczególnie istotne w okresie dorzeczania dzieci.

Z uwagi na dynamiczny rozwój emocjonalny nastolatków wdzięczność powinna być postrzegana jako narzędzie profilaktyczne w programach wspierających zdrowy rozwój rodzinny. Wprowadzenie praktyk wdzięczności może wspierać rozwój emocjonalny młodzieży oraz poprawiać jakość relacji rodzinnych.

Dalsze badania powinny skupić się na identyfikacji konkretnych strategii wdrażania praktyk wdzięczności w codzienne życie rodzinne, aby maksymalizować korzyści zarówno dla młodzieży, jak i ich opiekunów. Codzienne praktyki – takie jak wzajemne dziękowanie, prowadzenie dzienników wdzięczności, regularne rozmowy o pozytywnych doświadczeniach, wspólne gry i zabawy promujące wyrażanie wdzięczności, dzielenie się refleksjami na temat pozytywnych doświadczeń dnia – mogą znacząco wpłynąć na jakość relacji rodzinnych. Zwiększa to poczucie satysfakcji z relacji, podnosi poziom dobrostanu emocjonalnego, a także sprzyja

utrzymaniu zdrowych więzi rodzinnych, które są w stanie wytrzymać wyzwania okresu dojrzewania (Wood, Froh i Geraghty, 2010). W ten sposób wdzięczność staje się nie tylko narzędziem, które sprzyja wzajemnemu szacunkowi, lecz także fundamentem budowania silnych, odpornych i zdrowych relacji rodzinnych, które są w stanie przetrwać trudności i zmiany związane z rozwojem rodziny.

W kontekście relacji rodzinnych wdzięczność została zidentyfikowana jako silny predyktor wzajemnego szacunku. Dzięki niej relacje między rodzicami a nastolatkami stają się bardziej otwarte i elastyczne, co ułatwia wspólne pokonywanie trudności związanych z okresem dojrzewania.

Wdzięczność w rodzinie jest kluczowym czynnikiem wspierającym dobre relacje, harmonię oraz rozwój emocjonalny poprzez wzmacnianie pozytywnych emocji, co poprawia komunikację i buduje zaufanie między członkami rodziny. Ponadto ułatwia radzenie sobie w codziennych wyzwaniach, chroni młodzież przed zachowaniami ryzykownymi oraz wspiera rozwój emocjonalny. Takie podejście sugeruje, że wdzięczność nie tylko poprawia jakość życia rodzinnego, lecz także działa jako mechanizm adaptacyjny, który może mieć długoterminowe pozytywne konsekwencje dla funkcjonowania całej rodziny, w tym nastolatków, którzy dzięki czynnikom chroniącym mają większe szanse na unikanie zachowań ryzykownych.

Informacja o wykorzystaniu sztucznej inteligencji

Autorka podczas pracy nad tekstem wykorzystwała narzędzia sztucznej inteligencji pomocniczo w zakresie wstępnej korekty językowej/stylistycznej. Wyniki wsparcia SI zostały zweryfikowane i zaakceptowane przez autorkę. Autorka ponosi pełną odpowiedzialność za ostateczne brzmienie publikacji.

Bibliografia

- Algoe S.B., Gable S.L. i Maisel N.C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*, 17(2), 217–233.
- Algoe S.B., Haidt J. i Gable S.L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425–429. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.425>
- Borucka A. i Ostaszewski K. (2008). Koncepcja *resilience*. Kluczowe pojęcia i wybrane zagadnienia. *Medycyna Wieku Rozwojowego*, 12(2), 587–597.
- Emmons R.A. i 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>

- Fredrickson B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Froh J.J., Bono G. i Emmons R.A. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34, 144–157. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9163-z>
- Froh J.J., Kashdan T.B., Ozimkowski K.M. i in. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408–422. <https://doi.org/10.1080/17439760902992464>
- Froh J.J., Sefick W.J. i 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. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- Wałęcka-Matyja K.K. (2021). The role of family communication in shaping the quality of adult sibling interpersonal relationships and the opinions about the social world [Rola komunikacji rodzinnej w kształtowaniu jakości relacji interpersonalnej dorosłych rodzeństw i opinii o świecie społecznym]. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 46(2), 77–117. <https://doi.org/10.34766/fetr.v46i2.792>
- Wood A.M., Froh J.J. i 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>