

## La ce te gandesti cand spui "gratitudine"?

Scris de Apopi Mariana Diana

Marti, 27 Noiembrie 2012 10:10 - Ultima actualizare Marti, 27 Noiembrie 2012 10:16

---



Gratitudinea reprezintă "un simțământ de mulțumire și bucurie ca și răspuns la primirea unui dar, indiferent dacă darul este un beneficiu tangibil de la o persoană specifică sau un moment de mulțumire și pace evocat de frumusețea naturală" (Emmons, 2004, p. 554). Gratitudinea este o sursă de virtute umană fiindcă promovează well-being-ul personal (starea de bine) și relațional (Emmons & Crumpler, 2000) și este o trăsătură înalt valorizată- una încurajată de mulți filosofi de-a lungul timpului (de exemplu Cicero) și de către marii promotori ai religiilor lumii. Gratitudinea este o trăsătură emoțională, o dispoziție sau o emoție (McCullough et al., 2002). Gratitudinea-trăsătură sau dispoziția de a avea gratitudine este "o tendință generalizată de a recunoaște și a răspunde cu emoții de recunoștință la rolurile altor oameni benevolenți în experiențele pozitive și consecințele pe care o persoană le obține" (McCullough et al., p.112). Oamenii cu un nivel ridicat de gratitudine ca și trăsătură experiențiază și exprimă gratitudinea mai ușor, mai des și mai puternic. McCullough și colegii (2002) au sugerat existența a patru fațete ale gratitudinii ca și dispoziție ceea ce duce la experiențe emoționale diferite. Prima fațetă este **intensitatea**. Oamenii recunoscători au simț al gratitudinii mai puternic pentru evenimente pozitive, față de cei mai puțin recunoscători. Cea de-a doua fațetă este **fr**

### **ecvența**

. Oamenii recunoscători raportează că se simt recunoscători de mai multe ori pe zi și pentru favoruri mici sau acte de politețe. Cea de-a treia fațetă este

### **domeniul.**

Cei cu un nivel de gratitudine ridicată sunt recunoscători pentru mai multe circumstanțe de viață (ex: familia, prietenii, profesorii, sănătatea etc.) în orice moment dat. Cea de-a patra fațetă e

### **densitatea.**

Oamenii pot fi recunoscători mai multor oameni pentru o singură consecință pozitivă.