

OBSAH

Úvod	7
1. Proč se zajímat o psychologii vděčnosti?	11
1.1 Vliv vděčnosti na celkový fyzický i psychický stav lidí	11
1.2 Osobnostní charakteristika zvaná „vděčnost“ – možnosti měření dispozice vděčnosti	13
2. Co se rozumí slovem „vděčnost“?	15
2.1 Vděčnost	15
2.2 Tři momenty v projevu vděčnosti	19
2.3 Nevděčnost	27
2.4 Definice vděčnosti	28
3. Psychologické pojetí vděčnosti	29
3.1 Poděkování	30
3.2 Citová a myšlenková stránka vděčnosti	32
3.3 Vděčnost jako životní postoj	32
3.4 Vděčnost jako způsob života	34
3.5 Vděčnost jako vrcholový zážitek	35
3.6 Druhy vděčnosti	36
3.7 Zaměření vděčnosti	38
4. Historie pojetí vděčnosti.	41
4.1 Seneca.	41
4.2 Adam Smith.	44
4.3 Martin Buber	55
5. Vděčnost jako emoce	59
5.1 Vděčnost jako emoce a vděčnost jako osobnostní charakteristika	59
5.2 Vděčnost jako pozitivní emoce	62
6. Osobnost vděčného a nevděčného člověka	71
6.1 Čím se liší vděčný člověk od člověka nevděčného?	71
6.2 Přístupy k měření a diagnostikování vděčnosti.	73
6.3 Měření vděčnosti metodou GQ-6.	74
6.4 Pohled do psychologických výzkumů vděčnosti	76

6.5	Vztah vděčnosti k jiným charakteristikám osobnosti	78
6.6	Druhá sonda do osobnostní charakteristiky vděčnosti	78
6.7	Třetí pohled do tajů vztahů vděčnosti – postoj k materiálním hodnotám	79
6.8	Je vděčnost relativně samostatným osobnostním rysem?	82
6.9	Osobnostní rys vděčnosti a vděčná nálada	82
7.	Vliv vděčnosti na to, jak nám je dobře – na naši celkovou pohodu . . .	85
7.1	Empirický přístup ke zjišťování vlivu vděčnosti na život lidí	86
7.2	Co v naší psychice zvyšuje a co snižuje vděčnost?	91
7.3	Prohlubování poznatků o vlivu vděčnosti na to, jak nám je	91
8.	Prosociální a morální stránka vděčnosti	93
8.1	Psychologie vděčnosti a etika ctností	93
8.2	Prohlubování morálního pojetí vděčnosti	102
9.	Narcizmus jako překážka vděčnosti	103
9.1	Poznávání vztahu mezi narcizmem a nevďčností	103
9.2	Co dnes víme o narcizmu a jeho působení?	104
10.	Kultivace vděčnosti	107
10.1	Metoda Naikan	107
10.2	Psychologická metoda kultivace vděčnosti	110
10.3	Metoda morálních investic	110
10.4	Deník vděčnosti	111
	Literatura	113