

*Ferenczi Andrea*¹:

A hála szerepe lelki, mentális és fizikai egészségünkben

Abstract. The Role of Gratitude in Spiritual, Mental and Physical Health.

Psalm 50 demonstrates complicated requirements of relationships towards both God and our neighbours in terms of gratitude, as well as in the realm of hope for divine liberation. Having evolved layers of meaning, in the psalm, the expression “liberation” – the linguistic root “jesa” – seems to have wide collocations. Getting released from an enemy is the immediate equivalent, but the spectrum of meaning covers, among others, escape from exigency, psychological burden, or bodily disease. We started to examine interrelations between gratitude and liberation with psychological means some years ago. Through exploring terrains of gratitude as a construct, we hope to get closer to the understanding of human nature and behaviour. Our results may serve therapeutic intervention by bringing closer those who are engaged in counsellor and psychology professionals.

My present study wishes to describe the notion of gratitude from the perspectives of religious and cultural studies and more broadly, from the aspects of psychology. The review of some research results is meant to underline interrelations between gratitude and mental health. Finally, some of our own researches support the idea that gratitude is a capacity you can acquire and improve throughout your life. Experiencing and expressing gratitude may provide room for something new and may afford space for recovery to happen, for willingness to occur, so that liberation could come into being.

Keywords: gratitude, gratitude-diary, subjective well-being, mental health

¹ A Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológiai Intézetének adjunktusa. E-mail: ferenczi.andrea@kre.hu.

Absztrakt.

Az 50. zsoltár az Istennel és a felebaráttal rendezett kapcsolat nem mindig könnyű követelményrendszerét a hála légkörében és Isten szabadításának reménysége alatt állítja eléink. A zsoltár jelentésszintjeit az eredeti szövegből kibontva kiderül, hogy a „szabadítás” kifejezés – a „jésa” igeigök – igen tág szókapcsolatokkal rendelkezik. Leggyakrabban az ellenségtől való szabadulás kapcsolódik hozzá, de jelentésspektrumában megtalálható a szorultságból, pszichés megterheltségből, vagy akár testi betegségből nyert szabadulás is. A hála és a „szabadítás” összefüggését néhány éve kezdtük el vizsgálni a pszichológia eszközeivel. Reményeink szerint a hála konstruktumának feltérképezésével közelebb juthatunk az emberi természet és viselkedés megértéséhez, ugyanakkor eredményeinket a terápiás intervenció szolgálatába állítva közelíteni tudjuk egymáshoz az egyházi lelkigondozással foglalkozókat és a pszichológusokat.

Jelen tanulmányban először a hála fogalmát járom körül részben vallási és kultúr-történeti, bővebben pszichológiai megközelítésből. Ezt követően néhány kutatási eredmény áttekintésével szeretnék rámutatni a hála és a mentális egészség összefüggéseire. Végül saját vizsgálataink közül is kitérek néhányra, alátámasztva, hogy a hála tanulható és egész életünkben fejleszhető képesség. Megélése és kifejezése helyet teremt az újnak, teret ad, hogy végbemehessen a gyógyulás, felbukkanhassanak a szándékok, és megtörténhessen a szabadulás.

Kulcsszavak: hála, hálanapló, szubjektív jóllét, mentális egészség

*„Aki hálaival áldozik, az dicsőít engem,
és aki figyel az útra, annak mutatom
meg Isten szabadítását.” (Zsolt 50,23)*

1. Hála a zsidó liturgiában

A fogalom értelmezésétől függően a vallás, a filozófia és a pszichológia (valamint ezek különböző iskolái) más-más szempontok alapján definiálják a hálát. Az egyik legtágabb értelmezésben a hála értékelése, illetve köszönete valaminek, amiben részesülünk, és ami számunkra értéket képvisel.² A hála segítségével képesek vagyunk önmagunkon túlra

² Randy A. SANSONE – Lori A. SANSONE: *Gratitude and Well Being [abstract]*, in: Psychiatry MMC, 2010/11. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3010965/>.

tekinteni, és valami rajtunk kívül létezőhöz kapcsolódni, legyen az konkrét személy, a természet vagy egy felsőbb erő. A hála legátfogóbb értelmezésében, ahogy látható, benne rejlik a spirituális vagy vallásos élmény.

A pészáhi Haggádában előforduló egyik ismert költemény, a *dájénu* imádság azokat a megváltó eseményeket és ajándékokat sorolja fel, amelyekért Izrael hálás Istennek. Minden jótétemény fölemlítése a *dájénu* szóval végződik, ami annyit jelent, hogy már csak ez is elég lett volna, de Isten ezt még más jóval is megtételte.

Mily végtelenül jóságos volt hozzánk a mi Istenünk:

Ha csak kiszabadít minket Egyiptomból, de nem ítélkezik felettük, azzal is beértük volna,

Ha csak ítélkezik felettük, de isteneiket nem sújja, azzal is beértük volna,

Ha csak isteneiket sújja, de elsőszülötteiket nem bünteti, azzal is beértük volna,

Ha csak az elsőszülötteket bünteti, de nem juttatja nekünk a kincseiket, azzal is beértük volna,

Ha csak nekünk juttatja kincseiket, de nem hasítja ketté a tengert, azzal is beértük volna,

Ha csak kettéhasítja a tengert, de minket nem vezet át rajta száraz lábbal, azzal is beértük volna,

Ha csak átvezet bennünket száraz lábbal, de nem fullasztja bele ellenségeinket, azzal is beértük volna,

Ha csak belefűllasztja ellenségeinket, de nem gondoskodik rólunk a pusztában negyven éven át, azzal is beértük volna,

Ha csak gondoskodik rólunk a pusztában negyven éven át, de nem táplál bennünket mannával, azzal is beértük volna,

Ha csak mannával táplál bennünket, de nem ajándékoz meg minket a Szombattal, azzal is beértük volna,

Ha csak megajándékoz minket a Szombattal, de nem vezet bennünket a Színájhoz, azzal is beértük volna,

Ha csak elvezet bennünket a Színájhoz, de nem adja nekünk a Tórát, azzal is beértük volna,

Ha csak nekünk adja a Tórát, de nem visz be bennünket Izrael földjére, azzal is beértük volna,

Ha csak bevisz bennünket Izrael földjére, de nem építi fel nekünk a Szentélyt, azzal is beértük volna.⁶

³ <http://zsido.com/fejezetek/a-bibliai-idezetek-elemzese/>

Az imádság sorra veszi Isten mind a tizennégy tettét, valamennyi után megjegezve, hogy mi azzal is beértük volna, vagyis nekünk az is elég lett volna, ha megáll ennyinél. Majd így összegzi:

„Ekképpen mennyi hálaival tartozunk a mindenütt jelen lévő Istennek a sokféle ajándékáért. Kiszabadított minket a rabságból, ítéletet hozott Egyiptom felett... kettéhasította a tengert, átvezetett bennünket rajta száraz lábbal, belefűllasztotta ellenségeinket, gondoskodott rólunk a pusztában negyven éven át, mannával táplált bennünket... megajándékozott minket a Szombattal, elvezetett bennünket a Sínai-hegyhez, ott nekünk adta a Törát, bevitt minket Izrael földjére, és felépítette nekünk a Szentélyt.”⁴

És így tovább, megismételve Isten valamennyi tettét, amit a bibliai beszámolók szerint ténylegesen véghez vitt.

Schimmel felveti a kérdést, hogy ha a költemény célja az Isten iránti hála kifejezése mindazért, amit megcselekedett, ahogyan ezt a záróstrófa összefoglalja, milyen célt szolgál a feltételes „*Ha megtette volna X-et, de nem tette volna meg Y-t*” szerkezet, ha adott, hogy megtette Y-t. Vajon miért nem elegendő az összefoglaló, lezáró strófa Izrael Isten iránti hálájának kifejezésére?⁵

Amikor Isten (vagy egy másik személy) felénk irányuló jó cselekedetére gondolunk, azt megannyi alkotóelemre kellene bontanunk, eltűnődve külön-külön valamennyin – vonja le a következtetést Schimmel, melyre egy példát is említ. „*Milyen könnyű azt mondani az édesanyámnak, hogy hálás vagyok azért az áldozatért, mit annak érdekében hozott, hogy tanulhassak. Ám ez sekélyesebb hálára vall, mint ha tudatosan megpróbálom végiggondolni vagy felidézni és emlékeztetni magam annak az ezernyi órának, napnak, hétnek és évnek a megfeszített munkájára, amit befektetett az életembe.*”⁶

2. Hála és vallásosság kapcsolata

Az Ószövetség a hálaáldozatoktól kezdve (pl. 3Móz 7,11–15) a hálaadó zsoltáron át (pl. Zsolt 30) Isten kesergéséig népe hálátlansága miatt (pl. Jer 2,1–13) újra és

⁴ *Passover Haggadah*, New York, Mesorah Publications, 1977. 136–137.

⁵ Solomon SCHIMMEL: *Gratitude in Judaism*, in: Robert A. EMMONS – Michael E. MCCULLOUGH (eds.): *The Psychology of Gratitude*, New York, Oxford University Press, 2004.

⁶ SCHIMMEL: *Gratitude in Judaism*, 40–41.

újra arról beszél, hogy az Úr véghez visz valamit népéért, melyre a nép hálával (engedelmesség vagy magasztalás formájában) vagy annak hiányával válaszol. Az Újszövetségben Jézus személyén keresztül is ugyanezzel a dinamikával találkozunk (pl. a tíz leprás történetében: Lk 17,11–19). Jézus maga is gyakorolta a hálát (pl. Mk 8,6; Lk 10,21–22; Jn 11,41). Pál leveleinek túlnyomó többsége a címzettért és/vagy Isten ajándékaiért való hálaadással kezdődik (pl. Fil 1,3–5), valamint felszólítást is kapunk tőle erre vonatkozóan, gondoljunk csak a sokat idézett radikálisnak mondható versre: „Mindenért hálát adjatok, mert ez az Isten akarata Krisztus Jézusban számotokra.” (1Thessz 5,18)

Krisztus színre lépésével a megbocsátás és a bűnből való szabadulás miatt érzett hála és annak következményei is hangsúlyossá váltak az ember Istennel és társaival való viszonyában (pl. Mt 18,21–35; Lk 7,36–50). Természetesen megjelenik az embertársak iránti hálára való buzdítás is, különösen a szülők vonatkozásában (1Tim 5,4), végső soron azonban azt tanuljuk: „Az áldás, a dicsőség és a bölcsesség, a hálaadás és a tisztesség, a hatalom és az erő a mi Istenünké örökkön örökké. Ámen.” (Jel 7,12) Pál apostol a hálaadást az Isten békességéhez vezető útként nevezi meg a fegyelmezett gondolkodás és a szeretet mellett (Fil 4,4–12).

Az Újszövetség tehát a hálát már nem kötelezettségként, hanem Isten kegyelmének és szeretetének megtapasztalásából fakadó érzésként mutatja be, mintegy előrevetítve a hála pozitív hatását, amely nemcsak az Istennel való kapcsolatot erősíti, hanem az emberekbe vetett bizalmat, az irántuk érzett szeretetet is.

Egy kutatásban papokat és szerzetes nővéreket kértek meg arra, hogy rangsoroljanak ötven különböző érzelmet aszerint, hogy milyen gyakran érzik azokat Istennel kapcsolatban. A második leggyakrabban megnevezett érzelem a hála volt.⁷ A továbbiakban látni fogjuk, hogy többször találtak pozitív összefüggést a vallásosság és a vonásszintű hála között. Watkins és munkatársai⁸ pozitív kapcsolatot mutattak ki az intrinzik vallásosság⁹

⁷ Michael E. MCCULLOUGH – Shelley D. KILPATRICK – Robert A. EMMONS – David B. LARSON: *Is Gratitude a Moral Affect?* in: *Psychological Bulletin*, 2001, 127(2).

⁸ Philip C. WATKINS – Kathrine WOODWARD – Tamara STONE – Russel L. KOLTS: *Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Wellbeing*, in: *Social Behavior and Personality*, 2003, 31(5). 431–451.

⁹ Az érett, vagyis az intrinzik vallásossággal rendelkezők belső, motivációs erőként tekintenek a vallásra, amely meghatározza életformájukat, kapcsolataikat, céljaikat, döntéseiket, hitük áthatja és irányítja az életüket. Ezzel szemben az éretlen, vagyis az extrinzik vallásosság egy eszköz, mely különböző pszichológiai szükségletek kielégítésére szolgál: az egyén biztonságot, vigaszt, testi-

és a vonásszintű hála között, míg Krause¹⁰ eredményei alátámasztották, hogy az Isten felé érzett hála csökkenti az egészségszorongást, és mérsékli az anyagi nehézségek depressziót kiváltó hatását.

A hit és a hála közötti konzekvensen pozitív kapcsolat egyrészt azzal magyarázható, hogy mivel az intrinzik vallásos személyek számára minden jótétemény forrása Isten, a másik jó szándékának észlelése végső soron Isten gondoskodásának megtapasztalását jelenti, a hívők hajlamosabbak a hála átélésére, mint a nem hívő vagy extrinzik módon vallásos személyek.¹¹ Másrészt a vallásos emberek – felekezeti hovatartozástól függetlenül – jobban elfogadják, hogy felelősek vagyunk másokért, illetve a világot jóindulatúnak és az életet lehetőségekkel telinek látják, ami ugyancsak segíti mások jótetteinek észlelését és viszonzását is.¹²

Kálvin szerint a hála a kereszténység természetes válasza a kegyelem megtapasztalására. Luther a hálát alapvető keresztény magatartásnak tekintette. Sok helyen úgy hivatkozik rá, mint az evangélium szívére, ami formába önti a hívő életet. A hála tehát a keresztény felfogás szerint több, mint érzelem, sokkal inkább gondolatok, emóciók és cselekedetek által formált erény.

A német bencés szerzetes, Anselm Grün a gondolkodás és a hála között párhuzamot vonva megállapítja, hogy aki helyesen gondolkodik, az egyúttal hálás is.¹³ A helyes gondolkodás első lépésének az emlékezést tekinti, mely során mindaz, amit a múltban átéltünk, meggazdagító belső valósággá válik. Landman megfogalmazásában a keresztény ember „alkotmányosan hálás”, mivel bűnei Krisztus által megbocsátást nyertek Isten örök jóindulata által.¹⁴

lelki jóllétet keres általa. Allport szerint az extrinzik motiváltságú személy használja a vallását, míg az intrinzik motiváltságú megéli azt (Gordon W. Allport – Michael J. Ross: *Personal Religious Orientation and Prejudice*, in: *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume V, 1967/4. 432–443).

¹⁰ Neal KRAUSE: *Gratitude toward God, Stress, and Health in Late Life*, in: *Research on Aging*, 2006, 28(2). 163–83.

¹¹ WATKINS–WOODWARD–STONE–KOLTS: *Gratitude and Happiness*.

¹² Robert A. EMMONS – Teresa T. KNEEZEL: *Giving Thanks: Spiritual and Religious Correlates of Gratitude*, in: *Journal of Psychology and Christianity*, 2005, 24(2). 140–148.

¹³ Anselm GRÜN: *Gondolatok születésnapra*, Budapest, Új Ember, 2016. 59–61.

¹⁴ Janet LANDMAN: *Regret: The Persistence of the Possible*, New York, Oxford University Press, 1993.

3. A hála filozófiai megközelítése

A pszichológia tudományának megjelenése előtt a hálát mint emberi erényt tartották számon. Spinoza definíciója szerint a hála „*a szeretetnek az a vágya vagy törekvése, melynél fogva azzal, aki a szeretet hasonló indulatából velünk jót tett, mi is jót tenni iparkodunk*”.¹⁵ A hálát már Krisztus előtt is az erények királynőjének tekintették. Seneca *De beneficiis* című művében – melyben a hála természetéről, előnyeiről, fogadásának helyes módjáról és hasznáról elmélkedik – azt írja, hogy a hála több, mint hálásnak lenni, a hála önzetlenség, az ember legszebb cselekedete.¹⁶ A feudális világban – vélhetően az alá-fölérendelt és az aszimmetrikus társadalmi viszonyok miatt – szoros párhuzamot vontak a hála és a hűség között. A hálátlan személyt egyenesen hazaárulónak bélyegezték. A reformáció és az azt követő gazdasági és politikai átalakulások hatottak a hála fogalmának értelmezésére is. Thomas Hobbes angol filozófus legismertebb művében, a *Leviatán*ban a hálát mint negyedik természeti törvényt nevezi meg. Mások jóakarátának hálás fogadása nélkül nem jöhet létre a felek között kölcsönös bizalom és béke – véli.¹⁷ Adam Smith skót közgazdász *Az erkölcsi érzelmek elmélete* című művében arról ír, hogy a hála szenvedély, hangulat, amely arra ösztönöz bennünket, hogy jutalmazunk másokat. Hálásnak kell lennünk azokkal, akik jók velünk. A hála a társadalom építőköve, ember és ember közötti kapcsolat mozgatója, fenntartója, ami nélkül a világ nem létezhet.¹⁸ Rousseau francia filozófus *A magányos sétáló álmodozásai* című befejezetlen művében a hálát a legmélyebb emberi érzelemnek nevezte.¹⁹ Cicero szerint „a hála nemcsak a legnagyobb az erények között, hanem forrása is az összes többinek”.²⁰

A hála „feltételek” alapján történő megközelítésével szintén a filozófiában találkozunk. Eszerint hálát a cselekvő önként, jószándékkal és önzetlenül nyújtott segítsége vagy tárgyi ajándéka okán érzünk, amit vélt vagy valós érdemeinken felül kaptunk, valamint

¹⁵ *A Pallas nagy lexikona, 8. kötet: Gesztely-Hegyvám*, Budapest, Pallas Irodalmi Nyomdai Rt., 1894.

¹⁶ J. Edward HARPHAM: *Gratitude in the History of Ideas*, in: Robert A. EMMONS – Michael E. MCCULLOUGH (eds): *The Psychology of Gratitude*, New York, Oxford University Press, 2004.

¹⁷ HARPHAM: *Gratitude in the history of ideas*.

¹⁸ Adam SMITH: *Az erkölcsi érzelmek elmélete*, Budapest, Gondolat, 1977.

¹⁹ Jean-Jacques ROUSSEAU: *A magányos sétáló álmodozásai*, Budapest, Helikon, 1964.

²⁰ idézi Michael E. MCCULLOUGH – Jo-Ann TSANG: *The Prosocial Contours of Gratitude*, in: Robert A. EMMONS – Michael E. MCCULLOUGH (eds.): *The Psychology of Gratitude*, New York, Oxford University Press, 2004.

számunkra pozitív értékkel bír. Érezhetünk hálát magáért a konkrét cselekedetért, de a cselekvő irántunk tanúsított jó szándékáért is. Ebből következően megítélésünk is szerepet játszik abban, hogy miért vagyunk hálásak.²¹ A filozófia ugyanakkor meg is kérdőjelezi ezeket a feltételeket, és felveti a kérdést, hogy vajon olyan esetben is érezhetünk-e hálát, ha a cselekedet ugyan jóindulatból fakadt, ám mégis bántó módon hatott, vagy épp rosszindulat vezérelte, de pozitív kimenetele lett. Ugyanígy megkérdőjeleződik a hála, ha nem őszinte, vagy ha külső kényszer hatására fejezzük ki. A hálaérzés őszinteségével kapcsolatban ugyanakkor olyan álláspont is létezik, mely szerint a hála kifejezése gyakran megelőzheti a hála átélését, azaz előbb köszönetet mondok, majd ezt követően fogok hálát érezni.²² Ez a gondolat előremutat a később tárgyalt hála gyakorlatokhoz. Bár kutatások nem vizsgálták, okkal feltételezhetjük, hogy a hála tudatosan irányított megélése, valamint kifejezése (például hálánapló-vezetés vagy hálalevélírás formájában) ugyan megelőzheti a hála valódi átélését, ám ez korántsem csökkenti a hála őszinteségét.

4. A hála pszichológiai megközelítése

A hálát azonosították már érzelmként, attitűdként, morális értéként, készségként, szokásként, személyiségvonásként és megküzdési módként is. Etimológiáját tekintve a magyar hála szó a délszláv *hvala* kifejezésből,²³ míg az angol *gratitude* a latin *gratia* (köszönet), illetve *gratius/gratus* (kellemes, előnyös) szavakból ered.²⁴

Noha a hála az egyik leggyakrabban átélt pozitív társas érzélem, tudományos kutatása csak az elmúlt szűk két évtizedben, a pozitív pszichológia megjelenésével kapott lendületet. Ez az új irányzat – a pszichológiai betegségek és azok gyógyítása helyett – az emberi erősségekre, a fejlődési lehetőségekre és a jóllétre helyezi a hangsúlyt. A pozitív érzelmek (többek között a megbocsátás, hála, remény és megelégedettség) kiemelten fontos területe a

²¹ Tony MANELA: *Gratitude*, in: *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <https://plato.stanford.edu/entries/gratitude/#EleGraRes>

²² Uo.

²³ TÓTFALUSI István: *Magyar Etimológiai Nagyszótár*, <http://www.szokincshalo.hu/szotar/?qbetu=h&qsearch=&qdetail=3953>

²⁴ Douglas HARPER: *Online Etymology Dictionary*, <http://www.etymonline.com/index.php?term=gratitude>

pozitív pszichológiának. A múlt, a jelenre és a jövőre vonatkozó pozitív érzelmek átélését ugyanis a mentális egészség alapjának tekinti.²⁵

Ezt megelőzően Melanie Klein foglalkozott elsőként a hálával. A hálát fejlődési eredménynek tekintette, az érzelmi érettség jelének, ami abban mutatkozik meg, hogy az ember képes önmagában és másokban is megbecsülni a jót. Klein elsőként szorgalmazta a hála terápiában való alkalmazását is.²⁶

Hálát jellemzően azokban a helyzetekben élünk át, amikor úgy érzékeljük, hogy a másik felénk irányuló cselekedete számunkra előnyökkel jár.²⁷ A hálát felfoghatjuk érzelemként, aktuálisan megélt érzelmi állapotként (*state*). Például amikor hálásak vagyunk egy másik személynek a támogatásáért, a segítségéért, mindazért a jóért, amit értünk tett. Ugyanakkor tekinthetjük személyiségvonásnak is (*trait*), amikor valakinek nemcsak a helyzetre adott válasza vagy reakciója a hála, hanem általában véve is hálás.²⁸

5.1. A hála mint érzelmi állapot

A hála mint érzelmi állapot egy kétlépcsős kognitív folyamat során alakul ki. Először érzékeljük a felénk irányuló pozitív történést, majd felismerjük, hogy külső forrásból származik.²⁹ Egy másik kognitív megközelítés szerint a hála érzéséhez három egymást követő kiértékelési folyamat szükséges. Először úgy értékeljük, hogy a jótett a másikkal költséges, a kedvezményezett számára pedig értékes, és szándékosságot tulajdonítunk a jó cselekedetnek.³⁰

²⁵ Martin E. P. SELIGMAN: *Autentikus életöröm. A teljes élet titka*, Győr, Laurus, 2008.

²⁶ Melanie KLEIN: *Irigység és hála*, Budapest, Animula, 2000.

²⁷ Alex M. WOOD – Joseph STEPHEN – John MALTBY: *Gratitude Uniquely Predicts Satisfaction with Life: Incremental Validity above the Domains and Facets of the Five Factor Model*, in: *Personality and Individual Differences*, 2008, 45(1). 49–54.

²⁸ Robert A. EMMONS: *An Introduction*, in: Robert A. EMMONS – Michael E. MCCULLOUGH (eds.): *The Psychology of Gratitude*, New York, Oxford University Press, 2004. 3–17.

²⁹ Uo.

³⁰ Robert A. EMMONS – Cheryl A. CRUMPLER: *Gratitude as a Human Strength: Appraising the Evidence*, in: *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2000, 19(1). 56–59.

Hasonlóan a szolidaritáshoz és az empátiához, a hála morális érzelmként is meghatározható. McCullough és munkatársai a hála három morálisan releváns funkcióját emelik ki.³¹ Először is a hála mint *morális barométer* érzékennyé tesz bennünket arra, hogy észrevegyük a másik szándékos jó cselekedetét. Másodszor mint *morális motivátor* segítő, önzetlen, a közösséget szem előtt tartó viselkedésre ösztönöz úgy a jótévővel, mint másokkal szemben. Végül pedig, ha a jótévő a hála őszinte kifejezését tapasztalja a másik személy részéről, ez arra ösztönzi őt, hogy máskor is megismétlje jó cselekedetét. Ezt nevezzük a hála *morális megerősítő* funkciójának. Mindezek mellett a hála felfogható úgynevezett empátiás emócióként is, mivel átéléséhez a másokkal való együttérzés képességére is szükség van. Hiszen míg a jótévőnek a másik szükségletét, addig a kedvezményezettnek a jótévő segítségére mögötti pozitív szándékot kell felismernie.³²

A hála ilyen módon támogatja a proszociális viselkedés megjelenését és értékelését. Az interakciók során létrejövő kölcsönösségből megtudhatjuk, hogy szükség esetén kihez fordulhatunk a jövőben, illetve arra motivál, hogy a számunkra segítséget nyújtókkal szemben mi is szívélyesen viselkedjünk. Mindez kölcsönösen előnyös társas kapcsolatok kialakításához és fenntartásához vezet.³³

A hála azonban sok esetben túlmutat az adott helyzetben megjelenő érzelmi állapoton, motiváción és cselekvési készségen. Hálásnak lenni sokszor többet jelent, mint értékelni egy másik személy támogatását. A hála megragadható úgy is, mint egyfajta készenlét arra, hogy a társas helyzeteket pozitívan értelmezzük, tágabb értelemben pedig a világ és az élet egészére vonatkozó, abban a jó dolgokat felismerő és megbecsülő szemléletmódként is felfogható.³⁴

³¹ MCCULLOUGH–KILPATRICK–EMMONS–LARSON: *Is Gratitude a Moral Affect?*

³² EMMONS, Robert A. – SHELTON, Charles M.: *Gratitude and the Science of Positive Psychology*, in: C. R. SNYDER – S. J. LOPEZ (eds.): *Handbook of Positive Psychology*, New York, Oxford University Press, 2002. 459–471.

³³ Emily L. POLAK – Michael E. MCCULLOUGH: *Is Gratitude an Alternative to Materialism?* in: *Journal of Happiness Studies*, 2006, 7(3). 343–360.

³⁴ Alex M. WOOD – John MALTBY – Raphael GILLET – P. Alex LINLEY – Stephen JOSEPH: *The Role of Gratitude in the Development of Social Support, Stress, and Depression: Two Longitudinal Studies*, in: *Journal of Research in Personality*, 2008, 42(4). 854–871.

5.2. A hála mint személyiségvonás

A hála tekinthető stabil vonásnak (*trait*) is, ami összefüggésben van a diszpozicionális hála³⁵ fogalmával. Azok a személyek, akikre vonásszinten jellemző a hála, erősebb és nagyobb hálát éreznek egy pozitív eseménnyel összefüggésben; a hála érzése gyakrabban jelentkezik náluk, mely kiváltásához egy apró gesztus vagy egyszerű kedvesség is elegendő; valamint életük számos területével összefüggésben (családban, barátok között, munkahelyen, egészségükkel kapcsolatban) és sok személy iránt (szülők, barátok, családtagok, munkatársak) megélik.³⁶

5.3. A szubjektív jóllét és a hála kapcsolata

Számos, köztük nagyszámú longitudinális kutatás eredménye bizonyítja, hogy fizikai, mentális, szellemi és pszichés jóllétünkhöz egyaránt hozzájárul a hála érzése.³⁷ Rendszeres megélése növeli az étellel való elégedettséget,³⁸ csökkenti a negatív érzelmeket,³⁹ valamint csökkenti az állapotszorongást és a depressziót.⁴⁰ Egy időskorúak (77–90 éves résztvevők) körében végzett vizsgálatban azt találták, hogy akik hálásabbak voltak életük pozitív eseményeiért, nagyobb jóllétről számoltak be, mint azok, akik a megváltoztathatatlan dolgok

³⁵ Akár életvitelszerű hálának is nevezhetjük (saját megfogalmazás).

³⁶ Robert A. EMMONS: *Queen of the Virtues? Gratitude as Human Strength*, in: Reflective practice. Formation and supervision in ministry, 2012, 32. 49–62.

³⁷ Marta JAKOWSKA – Jennie BROWN – Amy RONALDSON – Andrew STEPTOE: *The Impact of a Brief Gratitude Intervention on Subjective Wellbeing, Biology and Sleep*, in: Journal of Health Psychology, 2016, 21(10). 2207-17.

³⁸ Julia K. BOEHM – Sonja LYUBOMIRSKY – Kennon M. SHELDON: *A Longitudinal Experimental Study Comparing the Effectiveness of Happiness-enhancing Strategies in Anglo Americans and Asian Americans*, in: Cognition & Emotion, 2011, 25(7). 1263–1272.

³⁹ Robert. A. EMMONS – Michael E. MCCULLOUGH: *Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Wellbeing in Daily Life*, in: Journal of Personality and Social Psychology, 2003, 84(2). 377–389.

⁴⁰ Encarnación RAMÍREZ – Ana Raquel ORTEGA – Alberto CHAMORRO – José Manuel COLMENERO-FLORES: *A Program of Positive Intervention in the Elderly: Memories, Gratitude and Forgiveness*, in: Aging & Mental Health, 2014, 18(4). 463–470.

miatt aggódtak.⁴¹ A hála csökkenti az észlelt stressz nagyságát és egészségre gyakorolt hatását,⁴² kedvezően hat az immunrendszer működésére, és csökkenti a kardiovaszkuláris betegségek kockázatát.⁴³ A diszpozicionális hála befolyásolja munkavégzésünk hatékonyságát: pozitívan korrelál a munkával való elégedettséggel, valamint az egyéni teljesítménnyel.⁴⁴ Az 1. táblázat a diszpozicionálisan hálás személyek jellemzőit foglalja össze a kevésbé hálátelt személyekhez viszonyítva.

1. Táblázat:

A diszpozicionálisan hálás személyek jellemzői a kevésbé hálátelt személyekhez viszonyítva

	JELLEMZŐK
Proszociális vonások	<ul style="list-style-type: none">▪ Empatikusabbak.▪ Segítőkészebbek.▪ Könnyebben megbocsátanak.▪ Társaságkedvelőbbek.▪ Szeretetteljesek.▪ Jobban megbíznak másokban.▪ Mások segítségét értékesebbnek és költségesebbnek tekintik.⁴⁵
Valláshoz való hozzáállás	<ul style="list-style-type: none">▪ Vallásosabb beállítottságúak.▪ Több spirituális/lelki élményről számolnak be.▪ Nyitottabbak és befogadóbbak.⁴⁶

⁴¹ Helena. M. HÖRDER – Kerstin FRÄNDIN – Maria E. H. LARSSON: *Self-respect through Ability to Keep Fear of Frailty at a Distance: Successful Ageing from the Perspective of Community-dwelling Older People*, in: International Journal of Qualitative Studies in Health and Well-being, 2013, 8(1). 1–10.

⁴² KRAUSE: *Gratitude Toward God*, 163–83.

⁴³ Kenneth S. KENDLER – Xiao-Qing LIU – Charles O. GARDNER – Michael E. MCCULLOUGH – David LARSON – Carol A. PRESCOTT: *Dimensions of Religiosity and their Relationship to Lifetime Psychiatric and Substance Use Disorders*, in: American Journal of Psychiatry, 2003, 160(3). 496–503.

⁴⁴ Michelle E. LANHAM: *The Relationship between Gratitude and Burnout in Mental Health Professionals*, 2011, https://etd.ohiolink.edu/pg_10?0::NO:10:P10_ACCESSION_NUM:dayton1322754714

⁴⁵ Michael E. MCCULLOUGH – Robert A. EMMONS – Jo-Ann TSANG: *The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography*, in: Journal of Personality and Social Psychology, 2002, 82(1). 112–127.

⁴⁶ Alex M. WOOD – Jeffrey F. FROH – Adam W. A. GERAGHTY: *Gratitude and Well-being: A Review and Theoretical Integration*, in: Clinical Psychology Review, 2010, 30(7). 890–905.

	JELLEMZŐK
Szubjektív jóllét	<ul style="list-style-type: none">▪ Több pozitív érzelmet (öröm, boldogság, vitalitás, optimizmus) élnek át.▪ Életüket teljesebbnek érzik.▪ Jövőjüket biztatóbbnak látják.▪ Elégedettebbek az életükkel.▪ Traumatikus élmények után védettebbek a hangulatzavarokkal szemben.⁴⁷
Fizikai jóllét	<ul style="list-style-type: none">▪ Kevesebb fizikai tünetről számolnak be.▪ Több időt töltenek testedzéssel.▪ Többet alszanak, reggelente kipihentebben ébrednek.⁴⁸
Megküzdési stratégiák ⁴⁹	<ul style="list-style-type: none">▪ Gyakrabban választanak adaptív stratégiákat, könnyebben megküzdnek a nehéz élethelyzetekkel.⁵⁰

6. A hálagyakorlat hatása a jóllétre

Vizsgálataink⁵¹ célja – részben a nemzetközi kutatások eredményeire támaszkodva – a hála hatásának feltárása volt különböző pszichológiai konstruktumokkal összefüggésben. Kíváncsiak voltunk többek között arra, hogy a hálaintervenció hatására, ami többhetes hálanapló-vezetés formájában valósult meg, változik-e az egyén jólléte, kapcsolati problémáihoz való hozzáállása, körülményeinek elfogadása; a hála rendszeres gyakorlása támogatja-e a lelki megküzdőképességet, csökkenti-e a szociális szorongást; és értelmesebbnek élik-e meg az életüket azok, akik gyakran számba veszik, hogy mi minden jó van az életükben.

⁴⁷ EMMONS– MCCULLOUGH: *Counting Blessings versus Burdens*, 377–389.

⁴⁸ Uo.

⁴⁹ A traumával való megküzdés és a pozitív érzelmek kapcsolatát jól példázza, hogy a 2001. szeptember 11-i Egyesült Államok elleni terrortámadás után a hála érzésének növekedéséről számoltak be a kutatások felnőtteknél (Peterson és Seligman, 2003) és gyermekeknél (Gordon és mtsai, 2004) egyaránt. A tragédiát követően a második leggyakrabban kifejezett érzelem (az együttérzés után) a hála volt (Peterson és Seligman, 2003).

⁵⁰ Alex M. WOOD – Stephen JOSEPH – P. Alex LINLEY: *Coping Style as a Psychological Resource of Grateful People*, in: *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2007, 26(9). 1108–1125.

⁵¹ A Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológiai Intézetében az elmúlt öt évben közel száz hallgató kapcsolódott be a hála kutatásba személyiség-lélektani műhelymunka, szakdolgoztatás és tudományos diákköri munka keretében.

Vizsgálatunkban számos kérdőívet használtunk, melyek közül csak néhányat említek. A mentális egészséget a *szubjektív jóllét kérdőívvel*⁵² és a *koherenciaérzés-skálával*⁵³ mértük. A hála konstruktumát két kérdőívvel térképeztük fel: a *megbecsülés skálával* [Appreciation Scale]⁵⁴ és a *hála, neheztelés és megbecsülés kérdőív* [Gratitude, Resentment, and Appreciation Test]⁵⁵ segítségével. A vallásosság és spirituális egészség mérésében a Hungarostudy kérdőív⁵⁶ kérdéseit alkalmaztuk, valamint a *spirituális egészség és életorientáció* kérdőívet.⁵⁷ Az élet értelmének keresését és megélését az *élet értelme kérdőív* segítségével mértük.⁵⁸ A társas támogatottság⁵⁹ megítélését a *társas támasz kérdőív* segítségével tártuk föl.⁶⁰ A lelki ellenálló képesség, azaz a stresszel való megküzdés mérésére a Connor

⁵² SALLAY Hedvig: *Entering the Job Market: Belief in a Just World, Fairness and Well-being of Graduating Students*, in: DALBERT Claudia – SALLAY Hedvig (eds.): *The Justice Motive in Adolescence and Young Adulthood: Origins and Consequences*, London, UK, Routledge, 2004. 215–230.

⁵³ Richard H. RAHE – Robbyn L. TOLLES: *The Brief Stress and Coping Inventory: A Useful Stress Management Instrument*, in: *International Journal of Stress Management*, 2002, 9(2). 61–70.

⁵⁴ Mitchel G. ADLER – Nancy S. FAGLEY: *Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-being*, in: *Journal of Personality*, 2005, 73(1). 79–114.

⁵⁵ Philip C. WATKINS – Kathrane WOODWARD – Tamara STONE – Russel L. KOLTS: *Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Wellbeing*, In: *Social Behavior and Personality*, 2003, 31(5). 431–451.

⁵⁶ SKRABSKI Árpád – KOPP Mária – RÓZSA Sándor – RÉTHELYI János: *A koherencia mint a lelki és testi egészség alapvető meghatározója a mai magyar társadalomban*, in: *Mentálhigiéne és pszichoszomatika*, 2004, (5)1. 7–25.

⁵⁷ John W. FISHER: *Development and Application of a Spiritual Well-being Questionnaire Called SHALOM*, in: *Religions*, 2010, 1(1). 105–121.

⁵⁸ KONKOLY THEGE Barna – MARTOS Tamás: *Aki keres, és aki talál – Az élet értelmessége keresésének és megélésének mérése az élet értelme kérdőív magyar változatával*, in: *Magyar Pszichológiai Szemle*, 2012, 67(1). 125–149.

⁵⁹ A társas támasz azt jelenti, hogy az egyén kapcsolataiban megtapasztalja, hogy törődnek vele, szeretik és megbecsülik, valamint kölcsönös kötelezettségeken és kommunikáción alapuló közösséghez tartozik (Cobb, 1976).

⁶⁰ SZ. MAKÓ Hajnalka – BERNÁTH László – SZENTIVÁNYI-MAKÓ Norbert – VESZPRÉMI Béla – VAJDA Dóra – KISS Enikő Csilla: *A MOS SSS – Társas támasz mérésére szolgáló kérdőív magyar változatának pszichometriai jellemzői*, in: *Alkalmazott Pszichológia*, 2016, 6(3). 145–162.

és Davidson által kidolgozott *reziliencia kérdőívet* használtuk.⁶¹

Ezen mérőeszközökből a különböző célcsoportok⁶² számára kérdőívcsomagokat állítottunk össze. Kitöltésük után arra kértük a vizsgálatban részt vevőket, hogy négy héten át mindennap (lehetőleg a nap végén) jegyezzenek le legalább öt dolgot, amiért aznap hálásak. Ezt követően ismét kitöltötték a kérdőívcsomagot, majd megnéztük, hogy a hálanapló-vezetés hatására változott-e valami a kiindulási értékekhez képest.

Eredményeink közül jelen keretek között csak néhányra térek ki. Az idősebb korosztálynál (65. életévüket betöltött személyeket vizsgáltunk) azt láttuk, hogy az alapvetően magasabb diszpozicionális hálával jellemezhető személyek eleve könnyebben képesek felidézni pozitív eseményeket az életükből, és a spontán eszükbe jutó emlékek között is több a pozitív, mint azoknál, akik kevésbé hálataltek. Ez azért fontos, mert pszichológiai szempontból az, ami az egyén hite szerint a múltban történt, erősebben befolyásolja jelenbeli gondolatait, érzelmeit és viselkedését, mint ami csakugyan megtörtént. Eredményeink azt mutatják, hogy a hála rendszeres gyakorlása nézőpontváltást eredményez, mely segít kimozdulni a hibák és hiányok szűk keretei közül,⁶³ és erősödik a múlttal kapcsolatos pozitív szemléletmód. Az életesemények pozitív átkeretezése és annak újraértelmezése miatt, hogy mi számít fontosnak, kevesebb negatív tapasztalat „marad” potenciális veszélyfaktorként az egyén életében, amely valamilyen káros hatást fejtene ki az egészségre.⁶⁴ Tágabb értelemben a hála segít elfogadni a körülmények realitását, és a tapasztalatokban meglátni a lehetőséget. Az elfogadás azt is jelentheti, hogy az egyén nem küzd tovább a múlt ellen.

Önmagukat gyakorló hívőnek vallók és önmagukra nem vallásosként hivatkozók körében vizsgáltuk a hála hatását a lelki megküzdőképességre. A hálanapló-vezetést követően mindkét csoportban szignifikánsan növekedett a reziliencia szintje. Az eredmények

⁶¹ Kathryn M. CONNOR – Jonathan R. T. DAVIDSON: *Development of a New Resiliencescale: the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*, in: *Depress Anxiety*, 2003, 18(2). 76–82.

⁶² Online vizsgálatunkba (melyben eddig közel kétezer fő vett részt) bevontunk hajléktalanokat, 65. életévüket betöltött időseket, házasságban vagy párkapcsolatban élő különböző életkorú személyeket, elit középiskolában tanuló diákokat, hátrányos helyzetű fiatalokat, tanárokat, nagycsaládosokat, egészségügyi dolgozókat, várandós kismamákat, hívőket és nem keresztényeket egyaránt.

⁶³ Vizsgálatunk egyik időős résztvevője így fogalmazott: „*Ha azt kérné, hogy írjak ötven kártékony gondolatot egy-egy napról, rövid idő alatt elkészülne a listám. De öt jó dolgot! Az nagyon nehéz.*”

⁶⁴ Philip C. WATKINS – Dean L. GRIMM – Russel L. KOLTS: *Counting Your Blessings: Positive Memories among Grateful Persons*, in: *Current Psychology*, 2004, 23(1). 52–67.

alapján elmondható, hogy a hála rendszeres gyakorlása erősíti a lelki ellenálló képességet, ami támogató szerepet tölt be az életben előforduló krízisekkel való megküzdésben. Egyfajta lelki edzésprogram, mely táplálja a stresszel való megküzdéshez szükséges pszichés tartalékokat. A hálanapló vezetése a hála érzetét is növelte mindkét csoportban, ami alátámasztja, hogy a diszpozicionális hála fejleszthető.

A különböző életkorú, élethelyzetű és hivatású személyek naplója a hála végtelen spektrumáról tanúskodik. Feltételeztük, hogy a deprimált körülmények között élők, illetve azok, akik saját megítélésük szerint nem tartoznak kölcsönös kapcsolatokon alapuló közösségekhez, akiknél hiányzik a szociális háló, akik magányosak, elsősorban alapszükségletekért lesznek hálásak. Ezzel szemben azt tapasztaltuk, hogy az utcán vagy átmeneti szállón élő hajléktalanok is képesek esztétikai élményekre reflektálni, társas helyzeteket pozitívan értelmezni, az életben a jó dolgokat felismerni és megbecsülni. Egyikük így fogalmazott: „*Hálás vagyok társaim türelméért, a jó beszélgetésért, a sóvárgásért, ami életben tart, a csendért.*” Vagy másvalaki: „*Hála Istennek, ha valakinek kicsit tudok segíteni, és ezt engedi is.*” „*Hála, hogy minden nap változok belül, remélem, jó irányba.*” „*Hálát adok a szép magas fákért, amiket olyan jó lenne átölelni.*”

Az alapszükségletek mellett hálát lehet adni például a „*tegnapi szélért, ami mára elcsitult*”, „*a gondolataimért, melyekkel kifejezhetem magam*”, „*az önreflexióért, mert nélküle nem tudnék fejlődni*”, „*az öregezésért, mert emlékeztet arra, hogy az időm véges*”, „*édesanyámért, csak amiért van...*” – fogalmaztak mások. A naplók egyik tanulsága, hogy bármennyink legyen is, a hála messze fölötte meggazdagít. A tagadást elfogadásra változtatja, a káoszból rendet teremt, az értetlenségből magyarázatot, értelmet ad a múltnak, segít megbékülni a jellel, és reményt nyújt a jövőre nézve.

Ám nemcsak a hála átélése, hanem annak kinyilvánítása is kitüntetetten fontos. A hála kifejezése ösztönzőleg hat új kapcsolatok kialakítására,⁶⁵ pozitívan befolyásolja a kapcsolatok észlelt minőségét,⁶⁶ és segít megbirkózni a változással vagy a fokozott stresszrel járó helyzetekkel azáltal, hogy növeli a társas támasz észlelt mértékét.⁶⁷

A hálanapló vezetése mellett írhatunk akár hálalevelet is annak a személynek, akinek a kedvességét, gondoskodását, szeretetét, támogatását még nem köszöntük meg, vagy annak, aki

⁶⁵ Sara B. ALGOE – Jonathan HAIDT – Shelly L. GABLE: *Beyond Reciprocity: Gratitude and Relationships in Everyday Life*, in: *Emotion*, 2008, 8(3). 425–429.

⁶⁶ EMMONS– MCCULLOUGH.: *Counting Blessings versus Burdens*.

⁶⁷ WOOD– MALTBY– GILLET– LINLEY– JOSEPH: *The Role of Gratitude*.

valamilyen formában hatással volt az életünkre. Feljegyezhetjük néhány személy nevét is, s mindegyikük mellé öt-öt dolgot, amiért hálásak vagyunk az illetővel kapcsolatban. Minden nap kereshetünk öt dolgot, amit azelőtt nem vettünk észre. Leírhatunk öt mindennapi tevékenységet, amiért hálásak vagyunk. De akár önmagunkkal kapcsolatban is megfogalmazhatunk öt dolgot, amiért hálát érzünk (például egyéni képességeinkért, személyiségjegyeinkért, bármilyen tulajdonságunkért, külső-belső adottságainkért). A hálagyakorlatok során csak a leleményességünk szabhat határt.

Összességében, vizsgálataink megerősítették, hogy a hála rendszeres gyakorlása nézőpontváltáshoz vezet, megváltoztatja az étellel, a létezéssel kapcsolatos érzéseinket, átalakítja az élethez való viszonyunkat, és ezen keresztül támogatja lelki, mentális és fizikai jóllétünket. „*A hála – az esti hálalistám –, ahogy végigmegyek a nap eseményein, kezdi újraírni életem történetét a jelenben, és kezdem úgy érezni magam, mint az a valaki, akit kiragadtak a tűzből, kimenekítettek és megmentettek*” – ahogy az egyik hálaplóban olvassuk.

A szerző a tanulmány alapjául szolgáló kutatást a „Személyiség- és Egészségpszichológiai Kutatások” kutatócsoport 20655B800 témaszámú, a Károli Gáspár Református Egyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kara által finanszírozott pályázat keretében végezte.

Felhasznált irodalom

- A Pallas nagy lexikona, 8. kötet: Gesztely-Hegyvám*, Budapest, Pallas Irodalmi Nyomdai Rt., 1894.
- ADLER, Mitchel G. – FAGLEY, Nancy S.: *Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-being*, in: *Journal of Personality*, 2005, 73(1). 79–114.
- ALGOE, Sara B. – HAIDT, Jonathan – GABLE, Shelly L.: *Beyond Reciprocity: Gratitude and Relationships in Everyday Life*, in: *Emotion*, 2008, 8(3). 425–429.
- ALLPORT, Gordon W. – ROSS, Michael J.: *Personal Religious Orientation and Prejudice*, in: *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume V, 1967/4. 432–443.
- BOEHM, Julia K. – LYUBOMIRSKY, Sonja – SHELDON, Kennon M.: *A Longitudinal Experimental Study Comparing the Effectiveness of Happiness-enhancing Strategies in Anglo Americans and Asian Americans*, in: *Cognition & Emotion*, 2011, 25(7). 1263–1272.
- COBB, Sidney: *Social Support as a Moderator of life Stress*, in: *Psychosomatic Medicine*, 1976, 38(5). 300–314.

- CONNOR, Kathryn M. – DAVIDSON, Jonathan R. T.: *Development of a New Resiliencescale: the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*, in: *Depress Anxiety*, 2003, 18(2). 76–82.
- EMMONS, Robert A. – CRUMPLER, Cheryl A.: *Gratitude as a Human Strength: Appraising the Evidence*, in: *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2000, 19(1). 56–59.
- EMMONS, Robert A. – KNEEZEL, Teresa T.: *Giving Thanks: Spiritual and Religious Correlates of Gratitude*, in: *Journal of Psychology and Christianity*, 2005, 24(2). 140–148.
- EMMONS, Robert A. – SHELTON, Charles M.: *Gratitude and the Science of Positive Psychology*, in: C. R. SNYDER – S. J. LOPEZ (eds.): *Handbook of Positive Psychology*, New York, Oxford University Press, 2002. 459–471.
- EMMONS, Robert A.: *An Introduction*, In: Robert A. EMMONS – Michael E. MCCULLOUGH (eds.): *The Psychology of Gratitude*, New York, Oxford University Press, 2004. 3–17.
- EMMONS, Robert A.: *Queen of the Virtues? Gratitude as Human Strength*, in: *Reflective practice. Formation and supervision in ministry*, 2012, 32. 49–62.
- EMMONS, Robert A. – MCCULLOUGH, Michael E.: *Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Wellbeing in Daily Life*, in: *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84(2). 377–389.
- FISHER, John W.: *Development and Application of a Spiritual Well-being Questionnaire Called SHALOM*, in: *Religions*, 2010, 1(1). 105–121.
- GORDON, Anne K. – MUSHER-EIZENMAN, Dara R. – HOLUB, Shayla C. – DALRYMPLE, John: *What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11*, In: *Journal of Applied Developmental Psychology*, 2004, 25(5), 541–553.
- GRÜN, Anselm: *Gondolatok születésnapra*, Budapest, Új Ember, 2016. 59–61.
- HARPER, Douglas: *Online Etymology Dictionary*, <http://www.etymonline.com/index.php?term=gratitude> (utolsó megtekintés dátuma: 2020. február 17.).
- HARPHAM, J. Edward: *Gratitude in the History of Ideas*, in: Robert A. EMMONS – Michael E. MCCULLOUGH (eds.): *The Psychology of Gratitude*, New York, Oxford University Press, 2004.
- HÖRDER, Helena. M. – FRÄNDIN, Kerstin – LARSSON, Maria E. H.: *Self-respect through Ability to Keep Fear of Frailty at a Distance: Successful Ageing from the Perspective of Community-dwelling Older People*, in: *International Journal of Qualitative Studies in Health and Well-being*, 2013, 8(1). 1–10.
- JAKOWSKA, Marta – BROWN, Jennie – RONALDSON, Amy – STEPTOE, Andrew: *The Impact of a Brief Gratitude Intervention on Subjective Wellbeing, Biology and Sleep*, in: *Journal of Health Psychology*, 2016, 21(10). 2207–17.

- KENDLER, Kenneth S. – LIU, Xiao-Qing – GARDNER, Charles O. – MCCULLOUGH, Michael E. – LARSON, David – PRESCOTT, Carol A.: *Dimensions of Religiosity and their Relationship to Lifetime Psychiatric and Substance Use Disorders*, in: *American Journal of Psychiatry*, 2003, 160(3). 496–503.
- KLEIN, Melanie: *Irigység és hála*, Budapest, Animula, 2000.
- KONKOLY THEGE Barna – MARTOS Tamás: *Aki keres, és aki talál – Az élet értelmessége keresésének és megélésének mérése az élet értelme kérdőív magyar változatával*, in: *Magyar Pszichológiai Szemle*, 2012, 67(1). 125–149.
- KRAUSE, Neal: *Gratitude Toward God, Stress, and Health in Late Life*, in: *Research on Aging*, 2006, 28(2). 163–83.
- Landman, Janet: *Regret: The Persistence of the Possible*, New York, Oxford University Press, 1993.
- LANHAM, Michelle E.: *The Relationship between Gratitude and Burnout in Mental Health Professionals*, 2011, https://etd.ohiolink.edu/pg_10?0::NO:10:P10_ACCESSION_NUM:dayton1322754714 (utolsó megtekintés dátuma: 2020. február 17.).
- MANELA, Tony: *Gratitude*, in: *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <https://plato.stanford.edu/entries/gratitude/#EleGraRes> (utolsó megtekintés dátuma: 2020. február 15.).
- MCCULLOUGH, Michael E. – EMMONS, Robert A. – TSANG, Jo-Ann: *The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography*, in: *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82(1). 112–127.
- MCCULLOUGH, Michael E. – KILPATRICK, Shelley D. – EMMONS, Robert A. – LARSON, David B.: *Is Gratitude a Moral Affect?* in: *Psychological Bulletin*, 2001, 127(2).
- MCCULLOUGH, Michael E. – TSANG, Jo-Ann: *The Prosocial Contours of Gratitude*, in: Robert A. EMMONS – Michael E. MCCULLOUGH (eds.): *The Psychology of Gratitude*, New York, Oxford University Press, 2004.
- Passover Haggadah*, New York, Mesorah Publications, 1977. 136–137.
- PETERSON, Christopher – SELIGMAN, Martin E. P.: *Character Strengths before and after September 11*, in: *Psychological Science*, 2003, 14(4). 381–384.
- POLAK, Emily L. – MCCULLOUGH, Michael E.: *Is Gratitude an Alternative to Materialism?* in: *Journal of Happiness Studies*, 2006, 7(3). 343–360.
- RAHE, Richard H. – TOLLES, Robbyn L.: *The Brief Stress and Coping Inventory: A Useful Stress Management Instrument*, in: *International Journal of Stress Management*, 2002, 9(2). 61–70.
- RAMÍREZ, Encarnación – ORTEGA, Ana Raquel – CHAMORRO, Alberto – COLMENERO-FLORES, José Manuel: *A Program of Positive Intervention in the Elderly: Memories, Gratitude and Forgiveness*, in: *Aging & Mental Health*, 2014, 18(4). 463–470.
- ROUSSEAU, Jean-Jacques: *A magányos sétáló álmodozásai*, Budapest, Helikon, 1964.

- SALLAY Hedvig: *Entering the Job Market: Belief in a Just World, Fairness and Well-being of Graduating Students*, in: DALBERT Claudia – SALLAY Hedvig (eds.): *The Justice Motive in Adolescence and Young Adulthood: Origins and Consequences*, London, UK, Routledge, 2004. 215–230.
- SANSONE, Randy A. – SANSONE, Lori A.: *Gratitude and Well Being [abstract]*, in: *Psychiatry MMC*, 2010/11. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3010965/> (utolsó megtekintés dátuma: 2020. január 10.).
- SCHIMMEL, Solomon: *Gratitude in Judaism*, in: Robert A. EMMONS – Michael E. MCCULLOUGH (eds.): *The Psychology of Gratitude*, New York, Oxford University Press, 2004. 37–57.
- SELIGMAN, Martin E. P.: *Autentikus életöröm. A teljes élet titka*, Győr, Laurus, 2008.
- SKRABSKI Árpád – KOPP Mária – RÓZSA Sándor – RÉTHELYI János: *A koherencia mint a lelki és testi egészség alapvető meghatározója a mai magyar társadalomban*, in: *Mentálhigiéné és pszichoszomatika*, 2004, (5)1. 7–25.
- SMITH, Adam: *Az erkölcsi érzelmek elmélete*, Budapest, Gondolat, 1977.
- SZ. MAKÓ Hajnalka – BERNÁTH László – SZENTIVÁNYI-MAKÓ Norbert – VESZPRÉMI Béla – VAJDA Dóra – KISS Enikő Csilla: *A MOS SSS – Társas támasz mérésére szolgáló kérdőív magyar változatának pszichometriai jellemzői*, in: *Alkalmazott Pszichológia*, 2016, 6(3). 145–162.
- TÓTFALUSI István: *Magyar Etimológiai Nagyszótár*, <http://www.szokincshalo.hu/szotar/?qbetu=h&qsearch=&qdetail=3953> (utolsó megtekintés dátuma: 2020. január 10.).
- WATKINS, Philip C. – GRIMM, Dean L. – KOLTS, Russel L.: *Counting Your Blessings: Positive Memories among Grateful Persons*, in: *Current Psychology*, 2004, 23(1). 52–67.
- WATKINS, Philip C. – WOODWARD, Kathrane – STONE, Tamara – KOLTS, Russel L.: *Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Wellbeing*, in: *Social Behavior and Personality*, 2003, 31(5). 431–451.
- WOOD, Alex M. – FROH, Jeffrey F. – GERAGHTY, Adam W. A.: *Gratitude and Well-being: A Review and Theoretical Integration*, in: *Clinical Psychology Review*, 2010, 30(7). 890–905.
- WOOD, Alex M. – JOSEPH, Stephen – LINLEY, P. Alex: *Coping Style as a Psychological Resource of Grateful People*, in: *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2007, 26(9). 1108–1125.
- WOOD, Alex M. – MALTBY, John – GILLET, Raphael – LINLEY, P. Alex – JOSEPH, Stephen: *The Role of Gratitude in the Development of Social Support, Stress, and Depression: Two Longitudinal Studies*, in: *Journal of Research in Personality*, 2008, 42(4). 854–871.
- WOOD, Alex M. – STEPHEN, Joseph – MALTBY, John: *Gratitude Uniquely Predicts Satisfaction with Life: Incremental Validity above the Domains and Facets of the Five Factor Model*, in: *Personality and Individual Differences*, 2008, 45(1). 49–54.