

# A hála pszichológiája

NAGY BEÁTA MAGDA\*

ELTE PPK Pszichológiai Intézet, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest  
Vas Megyei Markusovszky Kórház Nonprofit Zrt., Szombathely

(Beérkezett: 2012. február 27.; elfogadva: 2013. február 25.)

A hála gyakorta átélt társas érzelmeink egyike. Jellemzően olyan helyzetekhez kötődik, amelyekben azt észleljük, hogy a másik személy (szándékos) cselekvése ránk nézve pozitív következménnyel jár, vagyis számunkra valamilyen módon hasznos. A hála megjelenhet vallási kontextusba ágyazottan vagy attól függetlenül, egy olyan általánosabb életszemlélet részeként is, amely az életünk pozitív aspektusainak felismerésével és fokozott értékelésével függ össze. A kétezres évektől kezdve (döntően a pozitív pszichológia térnyeréséhez kapcsolódóan) ugrásszerűen megnőtt a hálával kapcsolatos tudományos publikációk, azon belül is főként a hála és egyes személyiségvonások, a jóllét, a pszichopatológiák, a társas kapcsolatok és a megküzdés összefüggéseit feltáró empirikus kutatások száma. A jelen tanulmány célja egyfelől annak bemutatása, hogyan gondolkodik a pszichológia tudománya a hála természetéről, milyen módon konceptualizálja és teszi mérhetővé azt; másrészt azoknak a kutatási eredményeknek az áttekintése, amelyek a hála átélése és kifejezése, valamint a mentális egészség és boldogság közötti összefüggéseket vizsgálják. Végül olyan terápiás intervenciók is említésre kerülnek, amelyek hatékonyak bizonyultak a hála, és azon keresztül a jóllét fokozása szempontjából.

**Kulcsszavak:** hála, jóllét, pozitív pszichológia, terápiás intervenciók

## 1. Bevezetés

Bár a hála az egyike a legnagyobb gyakorisággal átélt pozitív társas érzelmeinknek, az empirikus pszichológiai kutatások szempontjából az utóbbi másfél évtizedig meglehetősen elhanyagolt témának számított (Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Ennek oka egyrészt vallási kontextusba ágyazottsága: bármely nagy monoteisztikus világvallást tekintjük, a hála a szent szövegekben és tanításokban magasra értékelt erényként jelenik meg, átélése és kifejezése pedig a vallási rítusok központi eleme (Emmons &

---

\* Levelezési cím: Vas Megyei Markusovszky Kórház Nonprofit Zrt., 9700 Szombathely, 11-es Huszár út 138. E-mail: bea.nagy@freemail.hu

Paloutzian, 2003). A hálára vonatkozó vizsgálatok hiánya másrészt azzal is magyarázható, hogy a pszichológiai kutatásokon belül a pozitív affektusok általában véve is marginális szerepet tölthettek be (Fredrickson, 1998), amely tendencia csak a XXI. század fordulóján, a pozitív pszichológiai irányzat megjelenésével változott meg.

Elméleti szinten az 1900-as évek első felétől kezdve számos társadalomtudományi munka érintette a hála témáját, szociológiai jelenségként elsősorban a társadalmi struktúrából származtatva, és az udvariasság manifestációjaként tárgyalva azt (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001). A pszichoanalitikus elméletalkotók közül Melanie Klein foglalkozott behatóbban a hála megjelenésével és a terápiás helyzetben való alkalmazhatóságával. A hála szerinte fejlődési eredmény, az emocionális érettség jele: a jószág megbecsülése önmagunkban és másokban (Klein, 1957). A konkrét tárgyra vonatkozó kutatások hiányában a hála olyan jelenségek kontextusában került tárgyalásra, mint például a lekötelezettség, mely valóban egy lehetséges reakció egy szívesség fogadásakor, de míg a hála a másik személyének és jóindulatának pozitív értékelését feltételezi (Tsang, 2006), és kellemes, az elégedettséggel, boldogsággal és büszkeséggel összefonódó érzésekkel jár (McCullough és mtsai, 2001), a lekötelezettség legtöbbünk számára inkább kellemetlen, averzív pszichés állapotot jelent.

A hála tudományos kutatásának a pozitív pszichológia előretörése adott lendületet. A lélektan területén 2000-ben megjelenő új irányzat érdeklődése homlokterében az „élni érdemes élet” (Csíkszentmihályi, 2011) áll; követői – szakítva a korábbi pszichológia patológiákat és azok gyógyítását fókuszba emelő gyakorlatával – a hangsúlyt az emberi erősségekre, fejlődési lehetőségekre, a boldogságra és a jóllétre helyezik. A pozitív érzelmek (többek között a megbocsátás, a hála, a remény és a megelégedettség) kutatása a kezdetektől kiemelten fontos területe a pozitív pszichológiának; már csak azért is, mivel a múlt, a jelenre és a jövőre vonatkozó pozitív érzelmek átélését a mentális egészség alapjaként tételezik (Seligman, 2008).<sup>1</sup>

A hálával foglalkozó tanulmányok központi kérdései a következők:

- Hogyan definiálható a hála (diszkrét érzelem, személyiségvonás, morális emóció, erény stb.)?
- Milyen összefüggések mutathatók ki a hála és a (szubjektív és pszichológiai) jóllét között?

---

<sup>1</sup> A mentális egészség további összetevői Seligman szerint erősségeink kiteljesítése, és azoknak egy minket meghaladó értelmes cél érdekében történő felhasználása (Seligman, 2008).

- Mely terápiás intervenciók lehetnek hatékonyak a hála növelésének szempontjából?

A továbbiakban az e kérdésekre vonatkozó legfontosabb kutatási eredményeket tekintjük át.

## 2. A hála konceptualizálása

Hálát prototipikusan olyan helyzetekben élünk át, amikor a másik cselekvése számunkra valamilyen pozitív kimenettel jár, vagyis úgy érzékeljük, hogy a másik támogatni szándékozik jóllétünket. A hála másokra irányuló érzelem, tárgya lehet egy másik személy, de nem-emberi ágensek (Isten, állatok, sors stb.) is (Teigen, 1997).<sup>2</sup> A hálát egyfelől felfoghatjuk diszkrét érzelmeként, aktuálisan megélt érzelmi állapotként (*state*), de az egyes emberek közti különbségeket hordozó, stabil vonásként (*trait*) is. Vagyis az, hogy egy személy egy adott helyzetben megéli, és akár ki is fejezi a háláját, nem szükségképpen jelenti azt, hogy ő általában véve is hálátelt (diszpozicionálisan hálás) személy lenne (Emmons, 2004).

A hála mint *érzelmi állapot (state)* megjelenéséhez egy kétlépcsős kognitív folyamat vezet: (a) detektáljuk a pozitív történéseket, és (b) felismerjük, hogy ezek külső forrásból származnak (Emmons, 2004). Lazarus és Lazarus (1994) szerint a hála esetében a megkülönböztető cselekmény (*dramatic plot*) a másik altruista viselkedésének észlelése, ez határozza meg azután a személy céljait, motívumait és viszonyulásait a kérdéses esemény kapcsán. A hála „empátiás emóció”, mivel mindkét fél szempontjából a másik érzelmi állapotának átélése szükséges hozzá: ez a haszonélvező részéről a másik pozitív szándékának, míg a jótévő oldaláról a fogadó szükségleteinek felismerését jelenti (Emmons & Shelton, 2002; Kulcsár 2009).

Egyes szerzők a hála kognitív komponensét, attribúciókhoz kötöttségét hangsúlyozzák. Emmons és Crumpler (2000) szerint a hála érzéséhez az vezet, ha úgy értékeljük, hogy a jótett (a) a jótévő számára költséges, (b) a haszonélvező számára értékes és (c) a jótévő részéről szándékos, míg Wood és munkatársai a költségesség és értékesség mellett a cselekvés önzetlenségét emelik ki (Wood, Maltby, Stewart, Linley, & Joseph, 2008). Ortony, Clore és Collins (1998) érzelem-elméletében a hála – a haraghoz hasonlóan – azon emóciók közé tartozik, amelyek kialakulásához szükséges egy cselekvő ágens és a cselekvés okozataként előálló esemény, a megjelenő hála

---

<sup>2</sup> *Hála* szavunk a dicséret, köszönet jelentésben ismert déli szláv *chvala* kifejezésből ered, míg az angol *gratitude* gyökere a latin *gratia*, amely eredetileg irgalmat, kegyelmet, köszönetet jelentett.

e kettő következményeként értelmezhető. Kvalitatív szempontból a hála olyan összetett érzelem, amely a másik személy elismerésre méltó cselekvésével összefüggésben érzett csodálat (attribúciós összetevő) és a kíváncsúság kimenetel kapcsán érzett öröm, boldogság (jóllét-összetevő) elegye. A hála intenzitását (kvantitatíve) ennek megfelelően részben a cselekvés dicséretre méltóságának mértéke, az elvárásoktól való eltérés foka és a kimenetel kívánatossága határozza meg (Emmons & Shelton, 2002).

Cohen felveti, hogy a hála kutatásában problémát jelent egy olyan kidolgozott taxonómia hiánya, amely mentén a hála érzését pontosan külön tudnánk választani más pozitív érzelmektől, például az áhítattól vagy a lelkesültségtől. Javaslata szerint az elkülönítés alapja az lehet, hogy a hála per definitionem magában foglalja az ágensre vonatkozó attribúciókat. Így a Grand Canyon látványa válthat ki áhítatot, egy lottónyeremény örömmámort, de hálát nem (Cohen, 2006).

A hála – a szolidaritáshoz és empátiához hasonlóan – morális érzelmeként is konceptualizálható.<sup>3</sup> McCullough és munkatársai (2001) a hála három, morális szempontból releváns funkcióját különítik el: (a) morális barométerként a hála érzékennyé tesz a szociális kapcsolatokban mutatkozó bizonyos változásokra, vagyis segíti annak észlelését, hogy a másik proszociálisan viselkedett; (b) morális ösztönzőként proszociális viselkedésre motivál, ha a másik cselekvésének kedvezményezettjei vagyunk, és egyben gátolja a destruktív viselkedésmintákat; valamint (c) a morális viselkedés megerősítőjeként a másik személy által kifejezett nagyrabecsülés vagy hála növeli a proszociális viselkedés jövőbeli előfordulásának valószínűségét.

Az evolúciós pszichológia reciprok altruizmus-konceptiója (Trivers, 1971) a proszociális viselkedés természetes szelekciójában elsődlegesnek tekinti a viszonzóság elvének követését. A hála ennek megfelelően olyan érzelem, amely segít abban, hogy tudjuk, kihez kell fordulnunk a jövőben szükség esetén, és arra motivál, hogy a számunkra segítséget nyújtókkal szemben mi is szívélyesen viselkedjünk, így járulva hozzá az erős és kölcsönösen előnyös szociális kapcsolatok kialakulásához és fenntartásához (Polak & McCullough, 2006). A kutatási eredmények szerint, ha hálásak vagyunk valakinek, az valóban szándékot ébreszt a viszonzásra (Tsang, 2006), és arra indít, hogy a jótévővel fenntartsuk a kapcsolatot, ami támogatja a viszonzóság normájának érvényesülését (Algoe & Haidt, 2009). A hála fokozza a bizalmat olyanokkal szemben is, akiket nem ismerünk (Dunn

---

<sup>3</sup> A „morális érzelem” koncepciójának alapja Adam Smith *The theory of moral sentiments* című, először 1759-ben megjelent műve (Smith, 1976). Egy érzelem nem attól „morális”, hogy átélése és kifejezése erkölcsösnek számít, hanem attól, hogy az általa ösztönzött viselkedés erkölcsös, így pozitívan járul hozzá a társadalmi együttéléshez.

& Schweizer, 2005), amin keresztül annak a valószínűségét is növeli, hogy a szívesség kedvezményezettje maga is segítséget nyújtson a jövőben egy harmadik félnek (Bartlett & DeSteno, 2006), vagyis az „upstream reciprocitás”<sup>4</sup> generálója. A kölcsönösség ekként létrejövő láncolata a közösség egészét tekintve integráló funkcióval bír (Chang, Lin, & Chen, 2011).

A pozitív érzelmek gyarapodás-elmélete (broaden-and-build theory; Fredrickson, 1998) szerint a hála, mint a pozitív érzelmek általában, bővíti a személy aktuális gondolat- és cselekvéskészletét, és gyarapítja a tartós pszichológiai és szociális erőforrásokat. Fredrickson szerint a reciprocitás alapja, hogy a másik segítő szándékának észlelése nyomán kialakuló hála hatására a jószándékot transzferáljuk a jótévőről más személyekre, ami támogatja az altruista viselkedést, és erősíti a társas kötelekeket (Fredrickson, 2004).

Így tehát a hála diádikus interperszonális helyzetekben válasz a morális viselkedésre, és egyben motiválója is annak, tágabban értelmezve pedig támogatja a kölcsönös segítséget, és ezáltal a társadalom jólétéhez is hozzájárul (Haidt, 2003). Ha azonban a hálát – a fentieknek megfelelően – egy adott helyzetben megjelenő, a személy érzelmi állapotát, motivációját és cselekvési tendenciáját érintő, proszociális irányú változásként azonosítjuk, csak egy részét ragadjuk meg mindazon élményeknek, amelyeket a hétköznapi életünkben hálaaként címkézünk. Hálásnak lenni néha többet jelent, mint értékelni egy másik ember támogatását. A hála felfogható egyfajta előfeszítettségként arra vonatkozóan, hogy a társas szituációkat pozitívan interpretáljuk, de tágabb értelemben a világ, az élet egészére vonatkozó, abban a jó dolgokat felismerő és megbecsülő szemléletmódként is (Wood, Maltby, Gillet, Linley, & Joseph, 2008).

A *diszpozicionális hála* (trait) Emmons megfogalmazása szerint általános tendenciát jelent arra vonatkozóan, hogy felismerjük, más jótette szerepet játszik pozitív élményeinkben, és pozitív érzelmekkel reagálunk arra (Emmons, 2009), vagyis a hálataltság mint vonás csökkenti a hála megtapasztalásának észlelési küszöbét, küszöbértékét (Emmons, 2012). A hála négy változó mentén ragadható meg, ezek: (a) az intenzitás, (b) a gyakoriság, (c) a tágasság, (d) a denzitás (sűrűség). A diszpozicionálisan hálás személyekre ezek szerint jellemző, hogy (a) egy pozitív eseménnyel összefüggésben erősebb hálát éreznek; (b) a hála érzése gyakrabban jelentkezik náluk, és kiváltásához egy egyszerű kedvesség vagy udvarias gesztus is

---

<sup>4</sup> Az upstream reciprocitás (Nowak & Roch, 2007) olyan evolúciós folyamatot jelent, amelynek lényege, hogy miután segítséget kaptunk, azt egy független harmadik fél felé adjuk tovább, így lehetővé válik a közösségen belül az erőforrások cseréje, és növekszik a kooperativitás szintje (bővebben lásd McCullough, Kimeldorf & Cohen, 2008).

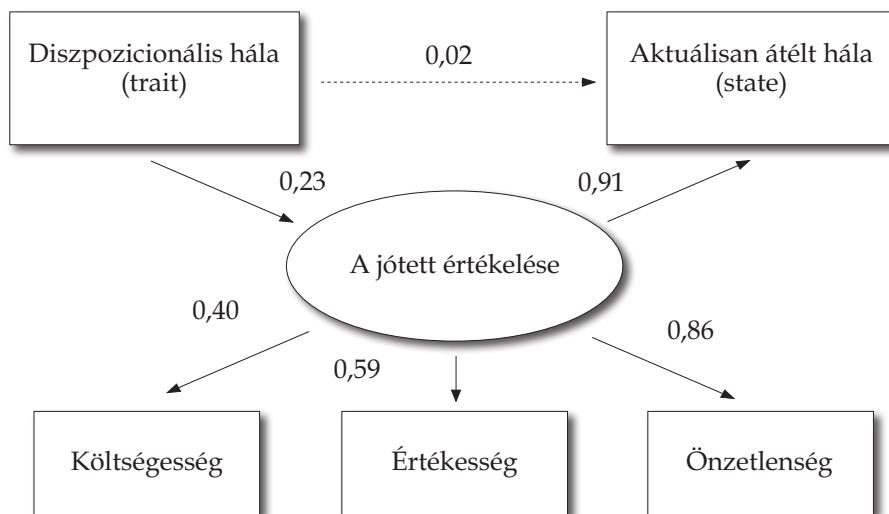
elég; (c) a hálát életük számos aspektusában (a családdal, munkával, egészséggel vagy általában véve a léttel kapcsolatosan); és (d) sok személy (szülők, barátok, családtagok, tanárok stb.) iránt megélik. A hálára való hajlam összefügg a pozitív érzelmek (boldogság, remény, optimizmus) magasabb és a negatív érzelmek (sértődöttség, szorongás, irigység) alacsonyabb szintjével, valamint az étellel való nagyobb megelégedettséggel.

A proszociális vonásokat tekintve a diszpozicionálisan hálás személyek empátikusabbak és segítőkészebbek, mint a kevésbé hálátelt személyek, könnyebben megbocsátanak másoknak, társaságkedvelők, a kapcsolataikban szeretetteljesek és bizalommal teltek. A konkrét vallási orientációtól függetlenül vallásosabbak, több spirituális tapasztalatról számolnak be, és kevésbé vonzza őket a materiális javak megszerzése (Wood és mtsai, 2010). A Big Five faktorai közül a hála mint vonás pozitívan korrelál a barátságossággal ( $r = 0,41$ ;  $p < 0,01$ ), valamint az extraverzióval ( $r = 0,32$ ;  $p < 0,01$ ), és negatívan a neuroticizmussal ( $r = -0,42$ ;  $p < 0,01$ ), de e három vonás a hálában mutatkozó varianciának csak mintegy 30%-áért felelős (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002).

A hála szociál-kognitív modelljében a kutatók a hála átélésében mutatkozó egyéni különbségeknek és a társas szituáció jellemzőinek integrálásával igyekeztek a hála mint vonás (trait) és mint állapot (state) közti közvetítő tényezőket feltárni. Wood és munkatársai vizsgálatukban a kognitív értékelő folyamatok mediáló szerepét igazolták (Wood és mtsai, 2008c). Elméletük szerint miután észleltük, hogy a másik személy segítségünkre volt valamiben, attribúciókat gyártunk a segítség természetére vonatkozóan, ennek alapján értékeljük magát a jótettet, és ez vezet a hála megjelenéséhez. Hálára való hajlamunk mértéke viszont befolyásolja attribúcióinkat: a hála mint vonás magas szintje mellett a másik cselekedetét jellemzően pozitívabbnak értékeljük (vagyis a segítséget értékesebbnek, költségesebbnek és önzetlenebbnek tartjuk). Az aktuális helyzetben megélt hála és a diszpozicionális hála között tehát a jótett értékelése közvetít (1. ábra).

Wood és munkatársai szerint a hála egy tágabban értelmezhető életszemlélet (life-orientation) része, melynek lényege, hogy észrevegyük és értékeljük a világban lévő pozitív dolgokat (Wood, Maltby, Stewart, & Joseph 2008). „Rácsodálkozás az életre, köszönetérzés és hála az életért” (Emmons, idézi Lyubomirsky, 2008, 125. o.). Mivel a hála mérésére kifejlesztett három mérőeszköz (lásd később) mögött a fogalom különböző conceptualizációi húzódnak meg, így az azokban megjelenő faktorok külön-külön a hála egyes indikátorainak tekinthetők; azok összegzésével viszont a hála szélesebb, a személy életszemléletére vonatkozó definíciójához jutunk. Wood a hála nyolc különböző, de egymással összefüggésben lévő aspektusát





1. ábra. A hála szociál-kognitív modellje  
(Wood és mtsai, 2008c nyomán). A folytonos vonal szignifikáns,  
a szaggatott nem szignifikáns összefüggést jelöl ( $p < 0,001$ )

azonosította, amelyek (feltáró és megerősítő faktoranalízissel igazoltan) egyetlen fölérendelt hála-faktor összetevőiként (facet) értelmezhetők:

1. Egyéni különbségek a hála átélésében (intenzitás, gyakoriság, denzitás)  
„Sok minden van az életemben, amiért hálás lehetek.”<sup>5</sup>
2. Más emberek megbecsülése (más emberek iránt érzett hála)  
„Nagyon hálás vagyok a barátaimnak és a családomnak.”
3. Arra figyelni, amink van (anyagi és eszmei értékek, amelyekkel rendelkezünk)  
„Sokat gondolkodom arra, hogy a barátaim milyen fontosak nekem.” „Sokat gondolkodom arra, milyen szerencsés vagyok, hogy van mit ennem, felvennem, és van hol laknom.”
4. Áhítat (az áhítat átélésének gyakorisága)  
„Amikor láttam a Niagara vízesés szépségét, olyan megilletődött voltam, mint egy gyerek.”
5. A hála viselkedéses kifejezése (rendszeres cselekvések a hála kifejezésére)  
„Személyes vagy vallási rituálékat végzek, hogy emlékeztessen magam arra, hogy hálás legyek dolgokért.”

<sup>5</sup> Dőlt betűvel az adott aspektusra jellemző item olvasható.

6. A jelen pillanat átélése (az adott pillanat pozitív aspektusaira figyelni, nem-emberi források felé irányuló hálát érezni)  
*„Úgy vélem, nagyon fontos néha megállni és élvezni az élet szépségét.”*
7. Az élet rövidegének megélése (abból fakadó hála, hogy megértjük, semmi nem tart örökké)  
*„A halál gondolata emlékeztet engem arra, hogy minden napot a maga teljességében éljek át.”*
8. Pozitív társas összehasonlítás (annak a megértéséből fakadó hála, hogy az életünk rosszabb is lehetne)  
*„Ha látok valakit, aki nálam kevésbé szerencsés, rájövök, milyen boldog is vagyok.”*

A karaktererőségek Peterson és Seligman-féle osztályozásában (Seligman, 2008) a hálaérzet a transzcendencia erénycsoportjába tartozik, előtérbe helyezve a hála azon jellemzőjét, hogy összekapcsol minket valami rajtunk kívül állóval, vagy nálunk nagyobbal, legyen az egy másik ember, Isten vagy az univerzum. „Tudatában vagy annak, ha jó dolgok történnek veled, és sohasem tekinted őket természetesnek. Mindig szánsz rá időt, hogy kifejezd köszönetedet. A hála valaki más kiváló erkölcsi jellemvonásainak értékelése. Mint érzelem, egyfajta csodálat és köszönetérzet, és magának az életnek az értékelése” (Seligman, 2008, 209. o.).

Ha a hálát nemcsak egy adott helyzetben megjelenő érzelmi állapotként, hanem személyiségvonásként vagy az életszemléletünket meghatározó stabil jellemzőként fogjuk fel, joggal merül fel a kérdés, vajon a hála valóban önálló konstrukciónak-e, amelynek vizsgálatával közelebb juthatunk az emberi természet és viselkedés megértéséhez, és ha igen, melyek azok a változók, amelyek mentén leírhatók az egyes emberek közti különbségek a hála átélésének tekintetében. E kérdéseket megválaszolandó az alábbiakban a hála mérőeszközeit és azok pszichometriai jellemzőit tekintjük át.

### 3. A hála mérése

A szakirodalom a hála mint vonás mérésére három mérőeszközt említ. Az egyik a *Gratitude Questionnaire-6* – GQ-6 (Hála Kérdőív-6; McCullough és Tsai, 2002).<sup>6</sup> Ez egy egyfaktoros kérdőív, melynek hat tételét 7-fokú Likert-skálán kell megítélnie a válaszadónak (1: egyáltalán nem értek egyet, 7: teljesen egyetértek). A magasabb összpontszám a hála-vonás magasabb szintjét jelzi. Az itemek arra kérdeznak rá, hogy a válaszadó milyen gyak-

<sup>6</sup> A GQ-6 magyar nyelven megtalálható: Seligman, 2008, 107. o.



ran, milyen intenzíven és milyen sokféle helyzetben éli át a hála érzését („Sok időnek kell eltelni, mielőtt hálát érzek valami vagy valami iránt” – fordított tétel; „Ha mindent felsorolnék, amiért hálás vagyok, nagyon hosszú lista lenne”, „Sokféle ember iránt érzek hálát”). A kérdőív belső konzisztenciája megfelelő (Cronbach-alfa = 0,82). A GQ-6 összpontszáma pozitív korrelációt mutat az étellel való elégedettséggel ( $r = 0,53$ ;  $p < 0,01$ ), az optimizmussal ( $r = 0,51$ ;  $p < 0,01$ ), a reménnyel ( $r = 0,67$ ;  $p < 0,01$ ), a megbocsátással ( $r = 0,36$ ;  $p < 0,01$ ) és a pozitív affektivitással ( $r = 0,31$ ;  $p < 0,01$ ), míg negatív együttjárás mutatkozott a hálataltság mértéke és a depresszió ( $r = -0,30$ ;  $p < 0,01$ ), a szorongás ( $r = -0,20$ ;  $p < 0,01$ ) és az irigység ( $r = -0,39$ ;  $p < 0,01$ ) között (McCullough és mtai, 2002).

Egy másik mérőeszköz az *Appreciation Scale* (Megbecsülés Skála; Adler & Fagley, 2005), mely már multifaktoriális kérdőív, az 57 item nyolc (a priori) faktorba rendeződik, melyek a következők:

1. Birtoklás-fókusz: mindazon dolgok megbecsülése, amelyekkel a személy rendelkezik, legyenek azok anyagi javak vagy olyan eszmei értékek, mint például az egészség vagy a lehetőségek az életünkben.
2. Áhítat: mély érzelmi, spirituális vagy transzcendens kapcsolat átélése például egy természeti szépség megcsodálásakor vagy egy gyermek születésekor.
3. Rituálék: rendszeresen végzett cselekvések a hála kifejezésére, melyek segítenek abban, hogy észrevegyük és tudatosítsuk a jó dolgokat az életünkben.
4. Jelen-fókusz: a jelen pillanat, az „itt és most” pozitív aspektusaira fordított tudatos figyelem.
5. Összehasonlítás: életünk pozitív aspektusainak fokozott megbecsülése azáltal, hogy jelenünket saját múltbéli helyzetünkkel vagy másokéval mérjük össze.
6. Hála: a hála megélése és kifejezése a másik személy felé, ha azt észleljük, hogy a segítségükre volt, valamilyen erőfeszítést tett, vagy áldozatot hozott az érdekünkben.
7. Veszteségek, csapások: annak megértéséből fakadó hála, hogy semmi nem állandó; nehézségeink fényében megtalálni az értékeket az életünkben.
8. Interperszonális hála: észrevenni és értékelni mindazt, amit a kapcsolatok tesznek hozzá az életünkhöz és jóllétünkhöz.

Az egyes faktorok esetén a Cronbach-alfa értéke 0,84 (Rituálék) és 0,73 (Veszteségek) közötti, kivétel ez alól az Összehasonlítás (Cronbach-alfa = 0,62), amely a kérdőív legkisebb tételszámú faktora, az 57-ből 5 item tartozik ide. A tételek egyrészt a gyakoriságra (1: naponta többször, 7: soha),

másrészt az állításokkal kapcsolatos attitűdre (1: teljesen egyetérték, 7: egyáltalán nem értek egyet) vonatkoznak.

A harmadik mérőeszköz a *Gratitude, Appreciation and Resentment Test – GRAT* (Hála, Megbecsülés és Neheztelés Teszt; Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). A 44 itemből álló kérdőív esetében az egyes tételekkel való egyetértés mértékét 5-fokú Likert-skálán adják meg a válaszadók. A teszt a diszpozicionális hála három faktorát méri:

1. Mások méltánylása (más emberek iránt érzett hála); pl. *„Mély hálát érzek azokért a dolgokért, amelyeket mások tettek értem az életem során”*.
2. Egyszerű nagyrabecsülés (hála érzése nem-társas források iránt); *„Úgy gondolom, fontos élvezni az egyszerű dolgokat az életben”*.
3. A bőség érzése (a nélkülözés érzésének hiánya); *„Sokkal több rossz dolog történt velem az életem során, mint amire rászolgáltam”* – fordított tétel.

A teszt belső konzisztenciája és időbeli megbízhatósága is megfelelő (Cronbach-alfa = 0,92, a teszt-reteszt reliabilitás kéthetes újrafelvétel után 0,9). A validitásvizsgálatokban a GRAT összpontszáma pozitívan korrelált az étellel való megelégedettséggel ( $r = 0,68$ ;  $p < 0,0001$ ) és a pozitív affektivitással ( $r = 0,36$ ;  $p < 0,01$ ), negatívan a depresszió mértékével ( $r = -0,72$ ;  $p < 0,0001$ ), a negatív affektivitással ( $r = -0,35$ ;  $p < 0,001$ ) és az agresszivitással ( $r = -0,30$ ;  $p < 0,05$ ) (Watkins és mtsai, 2003).

A mindennapi életben aktuálisan megélt hála (state) mérésére a McCullough és Emmons által kifejlesztett melléknév-lista alkalmazható (The Gratitude Adjective Checklist; Emmons & McCullough, 2003). A vizsgálati személyt arra kéri, hogy idézze fel a legnehezebb helyzetet, amellyel az elmúlt hét során meg kellett birkóznia, majd válaszoljon arra a kérdésre, hogy az adott probléma megoldásában élt-e az alábbi lehetőségek valamelyikével: (a) elfogadni más együttérzését; (b) beszélni valakivel arról, hogy érzi magát; (c) konkrét segítséget vagy tanácsot kapni valakitől. Ha a három közül legalább az egyik típusát a segítségnyújtásnak választotta a személy a helyzettel való megküzdés során, akkor arra kéri, ítélje meg, hogy milyen mértékben érezte magát hálásnak, bosszúsának, feszélyezettnek, megértettnek, meglepettnek, örömtelinek, frusztráltnak és elismerőnek azzal a személlyel szemben, aki segítségére volt (1: alig vagy egyáltalán nem, 5: nagyon). A hála mértékét a hála, örömtelenség és elismerés összpontszáma adja. A teszt megfelelő belső konzisztenciával rendelkezik (Cronbach-alfa = 0,87).

## 4. Hála és jóllét

Kahneman, Diener és Schwartz alapművének (Jóllét: A hedonikus pszichológia alapjai/Well-being: The foundations of hedonic psychology) 1999-es megjelenése óta az életminőség és a jóllét (well-being) a pszichológiai kutatások homlokterébe került. A jóllét fogalmán belül megkülönböztethetjük a szubjektív és a pszichológiai jóllétet (Linley & Joseph, 2004).

A szubjektív jóllét (subjective well-being) értelmezésének kiindulópontja Diener definíciója, mely szerint „egy személy akkor jellemezhető magas szubjektív jólléttel, ha az életét kielégítőnek látja, pozitív érzelmeket gyakran, negatív érzelmeket pedig ritkán él át” (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Szondy, 2011, 328. o.). A szubjektív jóllét (SWB) tehát olyan konstruktumot jelent, amely egyrészt egy kognitív (az étellel való elégedettség), másrészt egy affektív összetevőt (átélt pozitív és negatív érzelmei) tartalmaz; általában ezt érti a köznyelv „boldogság” alatt. A pszichológiai jóllét ezzel szemben személyes potenciáljaink realizálásával (Ryff & Singer, 1998), a képességeink és aktivitásaink közti kongruenciával (Waterman, 1993), és így végső soron a személyes fejlődéssel, növekedéssel függ össze. Ryff a pszichológiai (vagy eudaimonikus) jóllét hat dimenzióját különbözteti meg: kompetencia, személyes fejlődés, életcél, autonómia, önellógadás és pozitív kapcsolat másokkal (Ryff, 1989; Szondy, 2011).

A diszpozicionális hála és a *szubjektív jóllét* kapcsolatának kutatásában Emmons és McCullough tanulmánya jelenti minden későbbi vizsgálat kiindulópontját és hivatkozási alapját (Emmons & McCullough, 2003). Eredményeik szerint a hála számos kedvező következménnyel jár a jóllétre nézve: a hálás személyek több pozitív érzelmet (öröm, boldogság) élnek át ( $r = 0,41$  és  $0,42$ ;  $p < 0,01$ ), életüket teljesebbnek ( $r = 0,22$ ;  $p < 0,01$ ), jövőjüket biztatóbbnak ( $r = 0,24$ ;  $p < 0,01$ ) érzik. A későbbi vizsgálatok is következetesen pozitív kapcsolatot igazoltak a hála mint vonás mértéke és a pozitív affektivitás között; például Toussaint és Friedman (2009) eredményei szerint a két konstruktum között közepesen erős a kapcsolat ( $r = 0,55$ ;  $p < 0,001$ ).

A hála gyakori átélése a negatív érzelmei (pl. keserűség, irigység, sértődöttség, félelem) alacsonyabb szintjével jár együtt (Emmons & McCullough, 2003; Froh, Sefick, & Emmons, 2008), és fordított együttjárást mutat a negatív affektivitással ( $r = -0,43$ ;  $p < 0,01$ ; McCullough és mtai, 2002). „A hála [...] eloszlatja a negatív érzéseket: a harag és a féltékenység megsemmisül a hála ölelésében, a félelem és a védekezés összezsugorodik” (R. Walsh, idézi Lyubomirsky, 2008, 132. o.).

A szubjektív jóllét kognitív komponensét tekintve, a hála és az étellel való elégedettség (life satisfaction) közti pozitív irányú összefüggést is

számos vizsgálat igazolta (pl. Froh, Bono, & Emmons, 2010; Froh és mtsai, 2008; McCullough és mtsai, 2002); a korreláció mértéke az említett vizsgálatokban  $r = 0,30$  és  $0,53$  között mozgott. Wood, Joseph és Maltby (2008) eredményei szerint a diszpozicionális hála az étellel való elégedettségben mutatkozó egyéni eltérések mintegy 20%-át magyarázza, melynek hátterében a Big Five jóllétet és szociális funkcionálást reprezentáló alskáláival (pl. melegség, társaságkedvelés, kompetencia, kötelességtudat) mért szoros kapcsolat feltételezhető.

A hálásság mint személyiségvonás védőfaktort jelenthet számos pszichopatológiai tünet szempontjából is (Wood és mtsai, 2010). Kendler 2003-as epidemiológiai vizsgálatában 2616 férfi és nő ikerpár adatait elemezve azt találta, hogy a hála magasabb szintje szignifikánsan kisebb kockázattal járt együtt a major depresszió, a generalizált szorongás, a fobia, a nikotin-, alkohol- és drogfüggőség (esélyhányados:  $0,81-0,84$ ), valamint a bulimia nervosa (esélyhányados:  $0,60$ ) élettartam-prevalenciájának tekintetében (Kendler és mtsai, 2003).

A hála mint vonás negatívan korrelál ( $r = -0,21 - -0,36$ ;  $p < 0,01$ ) a depressziós tünetek megjelenési gyakoriságával (McCullough és mtsai, 2002; Ruini & Vescovelli, 2013; Wood és mtsai, 2008a), valamint – gyengén, de szignifikánsan – az öngyilkossági gondolatok és kísérletek előfordulásával ( $r = -0,10$ ;  $p < 0,001$ ; Li, Zhang, Li, Li, & Ye, 2012), és olyan traumatizáló élmények után is véd a hangulatzavarokkal szemben, mint a 2001. szeptember 11-i terrortámadások (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003). Wood szerint a fenti összefüggés alapja a hála mint pozitív életsemlélet és a depresszióra jellemző „kognitív triád” (az énrre, a világra és a jövőre vonatkozó negatív hiedelmek) közti inkonzisztenciában keresendő (Wood és mtsai, 2010). További magyarázatként szolgálhatnak Watkins, Grimm és Kolts (2004) kutatási eredményei is, amelyek kimutatták, hogy a magas diszpozicionális hálával jellemezhető személyek könnyebben idéznek fel szándékosan pozitív történéseket személyes múltjukból, mint a kevésbé hálataltek, és az akaratlanul felidéződő emlékek között is több a kellemes, míg az objektíve pozitív életesemények gyakorisága és a hála között nincs összefüggés. Vagyis feltételezhető, hogy a hála mint vonás segít életünk eseményeinek pozitív értékelésében, valamint a negatív érzelmi állapotokkal társuló emlékeink átkeretezésében, így csökkentve azok averzív hatását mentális és fizikai egészségünkre, és ezen keresztül is támogatva a szubjektív jóllétet. Utóbbi természetesen nemcsak a depressziós tüneteket csökkenti, de összefüggésben állhat a traumák feldolgozásával is. Erre utal Kashdan, Uswatte és Julian (2006) vizsgálata is, ahol vietnami veteránokat vizsgálva a poszttraumás stressz-zavarral (PTSD) diagnosztizáltak között a hála mint vonás alacsonyabb szintjét találták, mint a nem

PTSD-s csoportban. A diszpozicionális hála magasabb szintje továbbá több pozitív érzellemmel, kedvezőbb önértékeléssel és fokozottabb intrinzik módon motivált aktivitással járt együtt.

A pozitív pszichológia eredményeire építő, azokat a kognitív lélektan teoretikus keretébe beillesztő poszttraumás növekedés (posttraumatic growth, PTG) elmélete szerint a pszichés traumákat nemcsak veszteségként élheti meg az egyén, hanem abból pszichológiai nyereségre is szert tehet, vagyis a traumából való felépülés a jóllét növekedésével is járhat (Tedeschi & Calhoun, 2005).<sup>7</sup> A pozitív traumafeldolgozás következtében előálló változások (pl. az élet teljességének átélése, a barátok és a család fokozottabb megbecsülése, az élet végességének nézőpontjából szemlélve az életet, minden nap értékesként megélése stb.) jelentős mértékű egyezést mutatnak azzal az életszemlélettel, amelynek részeként a hálát értelmezhetjük (Wood és mtsai, 2010). 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 & Seligman, 2003) és gyermekeknél (Gordon, Musher-Eizenman, Holub, Dalrymple, 2004) egyaránt, és a tragédia idején az együttérzés után a második leggyakrabban kifejezett érzelem a hála volt (Fredrickson és mtsai, 2003). Másrészt a hála fontos prediktora is lehet a poszttraumás növekedésnek: Ruini és Vescovelli (2013) mellrákos nőkkel végzett vizsgálatában a hála mint vonás magas szintje a poszttraumás növekedés magas (1. táblázat), míg a szorongás, depresszió és hosztilitás alacsonyabb szintjével ( $r = -0,21 - -0,41$ ;  $p < 0,01$ ) járt együtt.

1. táblázat. A hála és a poszttraumás növekedés kapcsolata (Ruini & Vescovelli, 2013). A poszttraumás növekedés mérésére a Poszttraumás Növekedésérzés Kérdőívet (PTGI; Tedeschi & Calhoun, 1996), a hála mérésére a már említett GQ-6-ot (McCullough és mtsai, 2002) alkalmazták

Poszttraumás növekedés összetevői	A hálával való kapcsolat erőssége
Az élet tisztelete	$r = 0,359$ ( $p < 0,01$ )
Személyes erő átélése	$r = 0,269$ ( $p < 0,05$ )
Spirituális változás	$r = 0,421$ ( $p < 0,01$ )
A társas kapcsolatok elmélyülése	$r = 0,318$ ( $p < 0,01$ )
Új életlehetőségek	$r = 0,354$ ( $p < 0,01$ )
Összpontszám	$r = 0,398$ ( $p < 0,01$ )

<sup>7</sup> A PTG-t Tedeschi és Calhoun „nagyfokú kihívást jelentő életkrízisekkel való küzdelem során megélt pozitív pszichológiai változások”-ként definiálja (Tedeschi & Calhoun, 2005, 37. o.).



A diszpozicionálisan hálás személyek kevesebb fizikai tünetről számolnak be, több időt töltenek testedzéssel, többet alszanak, reggelente kipi-hentebben ébrednek (Emmons & McCullough, 2003). A hála mint vonás szintje pozitív irányú összefüggést mutat az alvás szubjektív minőségével ( $r = 0,25$ ;  $p < 0,001$ ) és negatívát az elalvás latenciájával ( $r = -0,20$ ;  $p < 0,001$ ), ami az elalvás előtti több pozitív és kevesebb negatív kogníció következménye (Wood, Joseph, Lloyd, & Atkins, 2009). A hála csökkenti az észlelt stressz nagyságát és egészségre gyakorolt hatását (Krause, 2006; Wood és mtsai, 2008a), kedvezően hat az immunrendszer működésére és csökkenti a kardiovaszkuláris betegségek kockázatát (Kendler és mtsai, 2003).

A diszpozicionális hála befolyásolja munkavégzésünk hatékonyságát is: pozitívan korrelál a munkával való elégedettséggel ( $r = 0,36$ ;  $p < 0,01$ ), valamint az egyéni teljesítménnyel ( $r = 0,62$ ;  $p < 0,001$ ; Lanham, 2011), és csökkenti a kiegész veszélyét tanároknál (Chan, 2010, 2011), egészségügyi dolgozóknál (Lanham, 2011), protestáns lelkészeknél (Lee, 2010) és sportolóknál (Chen & Kee, 2008) egyaránt.

Bár a hála átélése nem feltétlenül kötődik bármiféle vallási kontextushoz, a vizsgálati eredmények szerint a diszpozicionális hála vallásosabb, spirituálisabb beállítottsággal jár együtt, vonatkozzon az akár a tradicionális vallásosságra, akár olyan spirituális élmények megtapasztalására, mint például az isteni erővel való kapcsolat átélése (Emmons, 2012; Emmons & Kneezel, 2005; McCullough és mtsai, 2002). Watkins és munkatársai (2003) pozitív kapcsolatot találtak az intrinzik vallásosság és a vonás-szintű hála között ( $r = 0,32$ ;  $p < 0,01$ ), míg Krause (2006) eredményei szerint az Isten felé érzett hála csökkenti az egészségszorongást és mérsékli az anyagi nehézségek depressziót kiváltó hatását.

A hit és hála közötti konzekvensen pozitív kapcsolat egyrészt azzal magyarázható, hogy mivel az intrinzik vallásos személyek számára minden jótétemény valódi forrása Isten, és így a másik jószándékának észlelése végső soron Isten gondoskodásának megtapasztalását jelenti, ezért hajlamosabbak a hála átélésére, mint a nem hívő vagy extrinzik módon vallásos személyek (Watkins és mtsai, 2003). Másrészt a vallásos emberek – felekezeti hovatartozástól függetlenül – jobban elfogadják, hogy felelősek vagyunk másokért, a világot jóindulatúnak, az életet lehetőségekkel telinek látják, ami ugyancsak segíti mások jótetteinek észlelését és annak viszonzását is (Emmons & Kneezel, 2005).

A hála és a szubjektív jóllét kapcsolatát vizsgáló számtalan kutatáshoz képest alig néhány foglalkozik a hálának a *pszichológiai jóllétre* gyakorolt hatásával. Wood, Joseph és Maltby (2009) eredményei szerint a diszpozicionális hála a pszichológiai jóllétnek is fontos prediktora: szoros összefüggés mutatható ki az önellégadás, a másokkal való pozitív kapcsolat és



a személyes fejlődés, közepes a kompetencia és az életcél, és gyenge, pozitív kapcsolat az autonómia és a hála mért szintje között (2. táblázat). Kashdan és munkatársai (2006) már említett vizsgálata a hála mint vonás és a társas aktivitás, valamint a céltudatos tevékenységek között jelzett együttjárást.

2. táblázat. A hála mint vonás és a pszichológiai jóllét dimenziói között mért korrelációk (Wood és mtsai, 2009b nyomán)

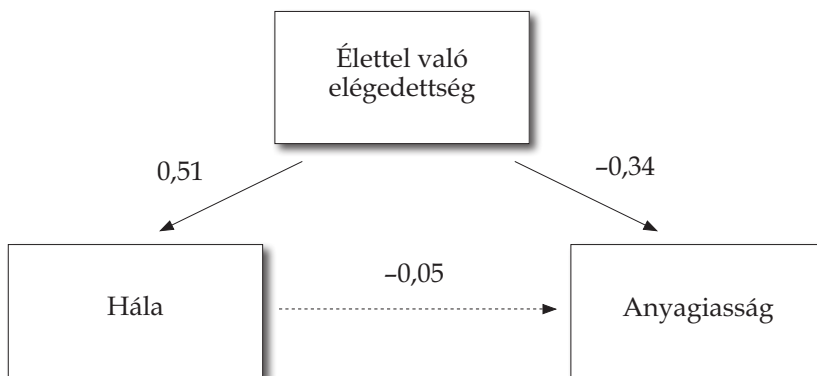
A pszichológiai jóllét dimenziói	A hálával való kapcsolat erőssége
Önelfogadás	$r = 0,61$ ( $p < 0,001$ )
Pozitív kapcsolat másokkal	$r = 0,54$ ( $p < 0,001$ )
Személyes fejlődés	$r = 0,50$ ( $p < 0,001$ )
Kompetencia	$r = 0,38$ ( $p < 0,001$ )
Életcél	$r = 0,28$ ( $p < 0,001$ )
Autonómia	$r = 0,17$ ( $p < 0,05$ )

Bár az eddigiekben a hála mint vonás (trait) és a jóllét kapcsolatáról esett szó, a kutatások eredményei szerint már az is pozitív hatású, ha egy adott helyzetben a hálát mint aktuálisan megjelenő érzelmi állapotot (state) átéljük. A Gallup Intézet 1998-ban amerikai serdülők és felnőttek körében végzett vizsgálatában a megkérdezettek több mint 90%-a számára a hála a boldogság érzésével kapcsolódott össze (Emmons & Shelton, 2002). A hála átélése amellet, hogy önmagában is jutalmazó értékű, olyan pozitív érzelmi állapotokkal társul, mint a megelégedettség, a büszkeség vagy a remény (Overwalle, Mervielde, & De Schuyter, 1995).

Társas kapcsolatainkban nemcsak a hála átélése, hanem annak kinyilvánítása is kitüntetetten fontos. A hála kifejezése ösztönzőleg hat új kapcsolatok kialakítására (Algoe, Haidt, & Gable, 2008), pozitívan befolyásolja a kapcsolatok észlelt minőségét (Emmons & McCullough, 2003), és segít megbirkózni az életünkben bekövetkező változásokkal azáltal, hogy fokozza a társas támogatás észlelt mértékét (Wood és mtsai, 2008a). A hála kinyilvánítása növeli a házassággal való elégedettséget; az átélt hála menynyisége a házastárs elégedettségének prediktora is egyben (Gordon, Arnette, & Smith, 2011). Hálánk kifejezése a partnerünk felé tudatosítja bennünk iránta érzett szeretetünket, és a kölcsönösségen át fokozza az összetartozás érzését (Algoe, Gable, & Maisel, 2010), míg egy bensőséges kapcsolatban a hála kinyilvánításának elmaradása, illetve a másik támogatására vonatkozó irreális negatív attribúciók a kapcsolati problémákkal állnak összefüggésben (Wood és mtsai, 2010). A hála erősíti a párkapcsolatokban a megbocsátásra való hajlandóságot (Toussaint & Friedman, 2009), és támogatja a proszociális viselkedést (Emmons & McCullough, 2003).

A hálával kapcsolatos kutatások egy jelentős csoportja a diszpozicionális hála és az anyagiasság (materialism) összefüggéseit vizsgálja. Eredményeik szerint az anyagiasság értékorientáció a boldogság, az önmegvalósítás és az élettél való elégedettség alacsonyabb, a depresszió, szorongás és narcizmus magasabb szintjével, valamint a függőséget okozó szerek (cigaretta, alkohol, kábítószer) gyakoribb használatával jár együtt (Kasser, 2005). Az anyagiasság csökkenti továbbá a proszociális viselkedést, negatívan hat a társas kapcsolatokra, növeli a distresszt és a fizikai tünetek számát (Polak & McCullough, 2006) – vagyis az anyagiasság fordított összefüggést mutat a szubjektív és pszichológiai jólléttel egyaránt. A fentieknek megfelelően a diszpozicionális hála és az anyagiasság között szignifikáns negatív korreláció mutatható ki ( $r = -0,34$ ;  $p < 0,01$ ), amely kapcsolat kauzális: a hála átélése befolyásolja az adott szituáció interpretációját (pl. azáltal, hogy a figyelem fókuszába az irányunkban jószándékot mutató másik személy kerül), és így csökkenti az aktuálisan megjelenő anyagiasság viselkedés valószínűségét (Froh, Emmons, Card, Bono, & Wilson, 2011; McCullough és mtsai, 2002). Lambert, Fincham, Stilmann és Dean (2009) szerint a hála és az anyagiasság között az élettél való elégedettség mediál: a hála intrinzik módon motivált cselekvésekhez vezet, amely növeli a jólléteket, utóbbi pedig csökkenti az extrinzik célokra vonatkozó aspirációnkat (2. ábra).

Kasser szerint az anyagiasság törekvések háttérben a biztonság kielégítetlen szükséglete húzódik meg, így az anyagiasság értékorientáció a bizonytalansággal való megküzdés alacsony hatékonyságú, hosszú távon destruktív, a bizonytalanság érzését tovább mélyítő stratégiájaként fogható fel



2. ábra. A hála, az élettél való elégedettség és az anyagiasság összefüggései (Lambert és mtsai, 2009 nyomán). A folytonos vonal szignifikáns, a szaggatott nem szignifikáns összefüggést jelöl ( $p < 0,001$ )

(Kasser, 2005). A hála érzése ugyanakkor – részint annak megtapasztalásával, hogy mások törődnek velünk, részint pedig bizalmunk fokozódásán át – segít abban, hogy saját életünket biztonságosnak éljük meg, így lehetőséget ad az anyagelvű irányultság ellensúlyozására, illetve csökkentésére. Ebből a szempontból a hála az anyagiasság alternatívájaként is felfogható (Polak & McCullough, 2006).

Számba venni mindazon dolgokat, amiért hálásak lehetünk, a megküzdés (coping) általános módjaként is felfogható (Kulcsár, 2009). Wood, Joseph és Linley (2007) eredményei szerint a magas diszpozicionális hálával jellemezhető személyek inkább élnek az érzelmi ( $r = 0,2$ ;  $p < 0,05$ ) és instrumentális támogatás<sup>8</sup> ( $r = 0,33$ ;  $p < 0,01$ ) használatával mint megküzdési móddal, és gyakrabban választanak olyan, a problémára irányuló megoldásokat, mint az aktív megküzdés ( $r = 0,4$ ;  $p < 0,01$ ), a tervezés ( $r = 0,25$ ;  $p < 0,05$ ) vagy a pozitív újraértelmezés ( $r = 0,4$ ;  $p < 0,01$ ); szemben az olyan elkerülő coping-stratégiákkal, mint a viselkedéses feladás ( $r = -0,34$ ;  $p < 0,01$ ), az önhibáztatás ( $r = -0,23$ ;  $p < 0,01$ ), a szerabúzus ( $r = -0,23$ ;  $p < 0,01$ ) vagy a tagadás ( $r = -0,23$ ;  $p < 0,01$ ). Ezen eredmények figyelembevételével feltételezhető a megküzdési módok közvetítő szerepe a hála mint vonás és az átélt stressz mértéke között.

A fentiek összefoglalásaként elmondható, hogy a hála több mechanizmuson keresztül is befolyásolja a jóllétet:

- A hála mint vonás közvetlenül összefügg a szubjektív jólléttel; a hálaltelt személyek több pozitív és kevesebb negatív érzelmet élnek át, és elégedettebbek az életükkel, mint a kevésbé hálás személyek (pl. Emmons & McCullough, 2003; McCullough és mtsai, 2002). A pozitív érzelmek kivédik a negatív emóciók patogén hatásait (Kulcsár, 2009), míg a megelégedettség segít csökkenteni az olyan érzelmi állapotok negatív következményeit, mint a kiábrándultság vagy a csalódás (Emmons, 2012). A fentiekkel összefüggésben a hála protektív faktor a pszichopatológiák tekintetében (Kendler és mtsai, 2003).
- A hála azáltal, hogy támogatja, hogy észrevegyük és ne tekintsük magától értetődőnek a pozitív történéseket az életünkben, illetve fokozza elégedettségünket, csökkenti a hedonikus alkalmazkodás (hedonic adaptation)<sup>9</sup> hatását (Emmons, 2012).

<sup>8</sup> Megfogható, gyakorlati támogatás, közvetlen segítségnyújtás fizikai jellegű problémák megoldásában.

<sup>9</sup> A hedonikus alkalmazkodás kifejezés arra a jelenségre utal, hogy az életünkben lévő jó dolgokhoz gyorsan hozzászokunk, így azok jutalmazó, örömszerző értéke elvész, ami újabb javak és eredmények megszerzésére ösztönöz, amelyhez ugyancsak hozzászokunk, és így tovább (lásd bővebben: Seligman, 2008).

- A diszpozicionálisan hálás személyek speciális attribúcióik következtében a másik segítségét értékesebbnek, költségesebbnek és altruistábbnak látják, sémáik a helyzetek pozitívabb értelmezését vonják maguk után, így gyakrabban élnek át hálát a mindennapokban, és ugyanezen sémák védik őket a depressziós tünetek kialakulásától is (Wood és mtsai, 2008c).
- A hálás személyek extravertáltabbak, barátságosabbak és kevésbé neurotikusak, mint a kevésbé hálataltek, és magasabb szintjét mutatják olyan proszociális vonásoknak, mint az empátia és a megbocsátás, így a hála erősíti és bővíti a társas kapcsolatainkat (pl. McCullough és mtsai, 2002). Fokozza továbbá az összetartozás érzését és a kapcsolati elégedettséget, és a viszonzás révén a folyamatos együttműködés alapja (Polak & McCullough, 2006). Csökkenti ezenfelül az elmagányosodás és izolálódás valószínűségét is (Emmons, 2012).
- A hála gyakorta vallásos/spirituális attitűdhez kapcsolódik (Emmons & Kneezel, 2005), mely fontos protektív tényező a lelki egészség megőrzése szempontjából (Martos & Kézdy, 2007).
- A hála mint vonás adaptív megküzdési stratégiák választásával jár együtt, így csökkenti a stressz mértékét (Wood és mtsai, 2007).
- A pozitív érzelmek „gyarapodás” elméletének megfelelően a hála is szélesíti aktuális gondolkodási-cselekvési repertoárunkat, és gyarapítja a tartós személyes erőforrásainkat, amelyek segítségével hatékonyabban vagyunk képesek megküzdeni a nehéz élethelyzetekkel. Ennek következtében a jövőben is pozitív érzelmeket élünk majd át, és ez a felfelé haladó spirál támogatja jóllétünket (Fredrickson & Joiner, 2002).
- A diszpozicionális hála támogatja fizikai jóllétünket azáltal, hogy javítja az alvás minőségét, amely számos következményt von maga után, kedvezően hat például az immunfunkciókra, a kognitív és motoros teljesítményre, így közvetve és közvetlenül is támogatja szubjektív jóllétünket (Wood és mtsai, 2009a).

## **5. A hála szintjét növelő intervenciók**

Fejleszthető-e vajon az, hogy milyen gyakran és intenzíven éljük át a hála érzését? Segít-e a depresszió leküzdésében, a distressz csökkentésében vagy az irigység, a keserűség, a mohóság gátlásában az, ha megtanulunk hálásabbnak lenni? Mivel a fentiekben áttekintett kutatási eredmények a hála és a jóllét között szoros és kauzális kapcsolatot igazoltak, fontos, hogy legyenek olyan terápiás helyzetben is alkalmazható stratégiák, amelyek

használatával a hála, és azon át a jóllét mértéke növelhető. Wood áttekinthető tanulmányában a hála-intervenciókat három kategóriába sorolta (Wood és mtsai, 2010):

*Hálanapló, lista mindazon dolgokról, amiért hálásak lehetünk.* A módszer lényege, hogy rendszeresen (pl. minden este, lefekvés előtt vagy henteente egyszer) írjunk le három-öt olyan dolgot, ami az adott időszakban a hálánkat kiváltotta (pl. Emmons & McCullough, 2003).<sup>10</sup> A technika előnye, hogy egyszerű, könnyen és gyorsan megvalósítható, a résztvevők élvezetesnek és én-erősítőnek találják, és gyakran az intervenció időszakának befejeződése után is folytatják a hálanapló vezetését (Seligman, 2005; Wood és mtsai, 2010). A hálanapló, illetve -listák pozitív hatását számos vizsgálat igazolta. A legelső ilyen kutatásban a napi öt hálátelt élményt feljegyző kísérleti személyek a napi öt bosszúságot okozó, illetve napi öt fontos eseményt leíró kontrollcsoportokhoz képest optimistábbak és az életükkel elégedettebbek voltak, több időt töltöttek testedzéssel, és kevesebb fizikai tünetről számoltak be (Emmons & McCullough, 2003). 11–14 éves diákok rendszeres hálanapló írása az iskola iránti pozitívabb attitűdök kialakulásához vezetett (Froh és mtsai, 2008), míg 55–85 éves életkori csoportban alkalmazva csökkentette a halálfélelem mértékét (Lau & Cheng, 2011). Geraghty, Wood és Hyland (2010) testükkel elégedetlen vizsgálati személyeinek egyik fele hálanaplót vezetett, a másik csoport feladata pedig a problémáikra vonatkozó negatív gondolataik lejegyzése és átstrukturálása volt.<sup>11</sup> A tünetek (a saját testtel való elégedetlenség) csökkenése szempontjából a két módszer hatékonyságában nem mutatkozott különbség, de a hálanaplót vezető csoport tagjai kétszer nagyobb gyakorisággal teljesítették a feladatot egészen a vizsgálati időszak végéig. Úgy tűnik tehát, hogy ha megtanulunk tudatosan reflektálni a hála élményére, az segíti testi és lelki jóllétünket.

*Hála-kontempláció, koncentráció a pozitív élményekre.* A hála-intervenciók második típusánál az előzőekhez képest globálisabb szinten történik a pozitív élmények átgondolása, illetve leírása. Watkins és munkatársai (2003) például nyári emlékek felidézését kérték főiskolai hallgatóktól. A vizsgálati személyek egyik fele olyan élményeket írt

<sup>10</sup> A Lyubomirsky által használt instrukció a következő: „Sok olyan dolog van az életünkben, amiért hálásak vagyunk, nagyok és kicsik egyaránt. Gondoljon vissza a múlt hét eseményeire, és az alábbi üres sorokba írjon le öt olyan dolgot, amiért hálás és köszönettel tartozik!” (Lyubomirsky, 2008, 127. o.)

<sup>11</sup> A kísérletben mindkét csoport interneten keresztül kapta az instrukciókat, illetve a munkafüzetet, terapeutával a vizsgálat során nem találkoztak.

össze, amelyekért hálás, míg a kontrollcsoport olyanokat, amelyeket szerettek volna megtenni, de valamiért nem sikerült. Az eredmények szerint a hálateli élményeket felidéző csoport a vizsgálati helyzetben kevesebb negatív érzelmet élt át. Ez a rövid, mindössze öt perces intervenció képes a hangulat közvetlen megváltoztatására, és így a terápiás helyzetben pozitív érzelmi állapot indukálására is alkalmazható. A hála átélését meditációs technikákkal is támogathatjuk. Ha meditatív állapotban magunk elé idézünk egy személyt, aki számunkra megtestesíti a hála érzését, majd elképzeljük, amint hálánk kiárad egy számunkra jót cselekvő személy felé, az segít, hogy a mindennapokban is gyakrabban és tudatosabban éljük át a hála érzését (Germer, Siegel, & Fulton, 2005.)

*A hála viselkedéses kifejezése, hálalátogatás.* Az e csoportba tartozó intervenciók lényege, hogy hálánkat közvetlenül fejezzük ki egy másik személy számára. Seligman (2008) megfigyelései szerint a boldog emberek életük több eseményével kapcsolatban élnek át hálát, és ezek a múltbeli élmények a jelenben is nagyon élénken élnek bennük. Hogy segítse a mások nagybecsülésével összefonódó emlékek felidézését, arra kérte vizsgálati személyeit, hogy írjanak egy hálát kifejező levelet valakinek, akinek kedvességét, gondoskodását eddig még nem köszönték meg, aki nagy hatással volt az életükre, de ezért még nem mondtak hálát. A levél megfogalmazását annak személyes átadása és felolvasása követte egy „köszönőlátogatás” alkalmával. A hála fenti módon történő kifejezése a boldogság magasabb és a depresszió alacsonyabb szintjével járt együtt, még a látogatás után egy hónappal is (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). A fenti eredményeket később 3–12. osztályos gyerekek vizsgálati csoportján is sikerült megismételni (Mallen Ozimkowski, 2008).

A pszichológiai kutatások számos bizonyítékkal szolgálnak arra vonatkozóan, hogy ha gondolatainkat, érzéseinket „kiírjuk magunkból” (expresszív írás), az jótékony hatással van testi és lelki egészségünkre egyaránt (Baikie & Wilhelm, 2005). Az életünk eseményeiből létrehozott, koherens, szervezett formába öntött narratívumok segítenek értelmet találni a velünk történetekben, és kezelni az eseményekhez kapcsolódó érzelmeinket (Pennebaker & Seagal, 1999; Singer, 2004). Ennek megfelelően a fentebb említett hálalevél megírása önmagában is növelte a boldogságot és az étellel való elégedettséget és csökkentette a depressziós tüneteket (Toepfer, Cichy, & Peters, 2012).

A hála-intervenciók különféle pszichoterápiás irányzatok protokolljába is beilleszthetők. Az egyes helyzetek szubjektív értelmezését a fókuszba állító kognitív viselkedésterápiák impliciten foglalkoznak a társas szituáci-



ókban megjelenő kogníciókkal, de a hála mögött álló specifikus kognitív folyamatok (pl. attribúciók) feltárásával és azok explicit elemzésével a terápiás munka hatékonysága tovább növelhető (Bono & McCullough, 2006). Ezt célozza Miller négy lépésből álló modellje, melynek elemei: (a) a hálátlan gondolatok azonosítása, (b) hálátelt gondolatok megfogalmazása, (c) az előbbieket helyettesítése a hálás gondolatokkal, (d) a hála érzésének külső cselekvésbe fordítása (Miller, 1995).

Egyes hála-intervenciók a pozitív pszichoterápia részét képezik: a Rashid (2008) által kidolgozott terápiás protokoll egy külön ülést szán a hála hatásainak megbeszélésére és a múltbéli élmények felidézésével a hála érzésének felébresztésére. Házi feladatként hálalevél írásával és átadásával bátorítják a hála viselkedéses kifejezését (Rashid, 2008). A hála átélésének támogatása áll a Japánból származó, speciális Naikan-terápia középpontjában is. A technika egy, a páciens kapcsolataira fókuszáló, vezetett introspekció, amelynek célja, hogy a narcisztikus nézőpont (panaszkodás és mások okolása) helyett hálát érezzünk azok iránt, akik az életünkben valaha, valamiben is segítségünkre voltak (Tseng, 1999).

Bár a hálával kapcsolatos kutatások viszonylag új területnek számítanak a pszichológia tudományán belül, egyértelmű adataink vannak arra vonatkozóan, hogy a hála segíti személyiségünk adaptivitását, támogatja fizikai és pszichés egészségünket, csökkenti a distresszt, jótékonyan hat társas kapcsolatainkra, vagyis növeli (szubjektív és pszichológiai) jóllétünket. Számos kérdés vár ugyanakkor még megválaszolásra. Ilyen lehet például a hála és a jóllét közti kapcsolat irányának tisztázása: vajon a hála átélése növeli a jóllétünket, vagy fordítva? Esetleg mindkettő igaz, és a reciprok kauzalitás révén, felfelé tartó spirálként működve hálánk és jóllétünk együttesen is fokozható? Keveset tudunk még a hála és jóllét közti kapcsolatot esetlegesen mediáló más változókról, amelyek közt feltételezhető, de empirikusan még nem bizonyított a kognitív mechanizmusok kitüntetett szerepe. További feladat lehet annak tisztázása, hogy vajon a hála minden esetben adaptív-e, vagy vannak olyan feltételek, amelyek közt – amint az például az optimizmus esetében is ismert (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010) – maladaptív vá válhat (Wood és mtsai, 2010)? Fontos volna továbbá olyan speciális intervenciók technikák kidolgozása, amelyek egyéni, pár- vagy csoportterápiás helyzetekben hatékonyan alkalmazhatók a hála átélésének erősítésére és kifejezésének támogatására, ezáltal is segítve a kliensek személyes jóllétének növekedését és kapcsolataik minőségének javítását.

## Irodalom

- Adler, M.G., & Fagley, N.S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality, 73*(1), 79–114.
- 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.
- Algoe, S.B., & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: The 'other-praising' emotions of elevation, gratitude, and admiration. *Journal of Positive Psychology, 4*(2), 105–127.
- Algoe, S.B., Haidt, J., & Gable, S.L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion, 8*(3), 425–429.
- Baikie, K.A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment, 11*, 338–346.
- Bartlett, M.Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science, 17*(4), 319–325.
- Bono, G., & McCullough, M.E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 20*(2), 147–158.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., & Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review, 30*, 879–889.
- Chan, D.V. (2010). Teacher burnout revisited: Introducing positive intervention approaches based on gratitude and forgiveness. *Educational Research Journal, 25*(2), 165–186.
- Chan, D.V. (2011). Burnout and life satisfaction: Does gratitude intervention make a difference among Chinese school teachers in Hong Kong? *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology, 31*(7), 809–823.
- Chang, Y-P., Lin, Y-C., & Chen, L.H. (2011). Pay it forward: Gratitude in social networks. *Journal of Happiness Studies, 12*(1), 1–21.
- Chen, L.H., & Kee, Y.H. (2008). Gratitude and adolescent athletes' well-being. *Social Indicators Research, 89*(2), 361–373.
- Cohen, A.B. (2006). On gratitude. *Social Justice Research, 19*(2), 254–276.
- Csikszentmihályi, M. (2011). Bevezetés. In M. Csikszentmihályi, & I.S. Csikszentmihályi (szerk.), *Élni jó! Tanulmányok a pozitív pszichológiáról* (7–23). Budapest: Akadémiai Kiadó
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302.
- Dunn, J.R., & Schweitzer, M.E. (2005). Feeling and believing: The influence of emotion on trust. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*(5), 736–748.
- Emmons, R.A. (2004). An introduction. In R.A. Emmons, & M.E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (3–17). New York: Oxford University Press
- Emmons, R.A. (2009). Gratitude. In S.J. Lopez (Ed.), *Encyclopedia of positive psychology* (442–447). Malden: Blackwell Publishing
- Emmons, R.A. (2012). Queen of the virtues? Gratitude as human strength. *Reflective Practice, 32*, 49–63.
- Emmons, R.A., & Crumpler, C.A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 56–59.

- Emmons, R.A., & Kneezel, T.T. (2005). Giving thanks: Spiritual and religious correlates of gratitude. *Journal of Psychology and Christianity, 24*(2), 140–148.
- Emmons, R.A., & 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.
- Emmons, R.A., & Paloutzian, R.F. (2003). The psychology of religion. *Annual Review of Psychology, 54*, 377–402.
- Emmons, R.A., & Shelton, C.M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C.R. Snyder, & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (459–471.). New York: Oxford University Press
- Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*(3), 300–319.
- Fredrickson, B.L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R.A. Emmons, & M.E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (145–166). New York: Oxford University Press
- Fredrickson, B.L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science, 13*(2), 172–175.
- Fredrickson, B.L., Tugade, M.M., Waugh, C.E., & Larkin, G.R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 365–376.
- Froh, J.J., Bono, G., & Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion, 34*(2), 144–157.
- Froh, J.J., Emmons, R.A., Card, N.A., Bono, G., & Wilson, J.A. (2011). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies, 12*(2), 289–302.
- Froh, J.J., Sefick, W.J., & 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.
- Geraghty, A.W.A., Wood, A.M., & Hyland, M.E. (2010). Attrition from self-directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, technique and dropout from a body image intervention. *Social Science & Medicine, 71*(1), 30–37.
- Germer, C.K., Siegel, R.D., & Fulton, P.R. (Eds., 2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York – London: The Guilford Press
- Gordon, A.K., Musher-Eizenman, D.R., Holub, S.C., & Dalrymple, J. (2004). What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11. *Journal of Applied Developmental Psychology, 25*(5), 541–553.
- Gordon, C.L., Arnette, R.A.M., & Smith, R.E. (2011). Have you thanked your spouse today? Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences, 50*(3), 339–343.
- Haidt, J. (2003). The moral emotions. In R. Davidson, & K. Scherer (Eds.), *Handbook of affective sciences* (852–870). New York: Oxford University Press
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds., 1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russel Sage Foundation
- Kashdan, T.B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy, 44*(2), 177–199.

- Kasser, T. (2005). *Az anyagiasság súlyos ára*. Budapest: Ursus Libris
- Kendler, K.S., Liu, X.Q., Gardner, C.O., McCullough, M.E., Larson, D., & Prescott, C.A. (2003). Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160(3), 496–503.
- Klein, M. (1957). Envy and gratitude. *Psyche*, 11, 241–255.
- Krause, N. (2006). Gratitude toward God, stress, and health in late life. *Research on Aging*, 28(2), 163–183.
- Kulcsár, Zs. (2009). *Traumafeldolgozás és vallás*. Budapest: Trefort Kiadó
- Lambert, N.M., Fincham, F.D., Stilmann, T.F., & Dean, L.R. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 32–42.
- Lanham, M.E. (2011). The relationship between gratitude and burnout in mental health professionals. Letöltve: 2012. 09. 02-án: [http://etd.ohiolink.edu/view.cgi?acc\\_num=dayton1322754714](http://etd.ohiolink.edu/view.cgi?acc_num=dayton1322754714)
- Lazarus, R.S., & Lazarus, B.N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press
- Lau, R.W.L., & Cheng, S-T. (2011). Gratitude lessens death anxiety. *European Journal of Ageing*, 8(3), 169–175.
- Lee, C. (2010). Dispositional resiliency and adjustment in protestant pastors: A pilot study. *Pastoral Psychology*, 59(5), 631–640.
- Li, D., Zhang, W., Li, X., Li, N., & Ye, B. (2012). Gratitude and suicidal ideation and suicide attempts among Chinese adolescents: Direct, mediated, and moderated effects. *Journal of Adolescence*, 35(1), 55–66.
- Linley, P.A., & Joseph, S. (2004). Toward a theoretical foundation for positive psychology in practice. In P.A. Linley, & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (713–731). New Jersey: Wiley
- Lyubomirsky, S. (2008). *Hogyan legyünk boldogok? Életünk átalakításának útjai tudományos megközelítésben*. Budapest: Ursus Libris
- Mallen Ozimkowski, K. (2008). The gratitude visit in children and adolescents: An investigation of gratitude and subjective well-being. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 69, 686.
- Martos, T., & Kézdy, A. (2007): Vallásosság, lelki egészség, boldogság. In: K. Horváth-Szabó (szerk.), *Vallásosság és személyiség* (51–83). Piliscsaba: Pázmány Péter Katolikus Egyetem
- McCullough, M.E., 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.
- McCullough, M.E., Kilpatrick, S.D., Emmons, R.A., & Larson, D.B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249–266.
- McCullough, M.E., Kimeidorf, M.B., & Cohen, A.D. (2008). An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science*, 17(4), 281–285.
- 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.
- Miller, T. (1995). *How to want what you have*. New York: Avon
- Nowak, M.A., & Roch, S. (2007). Upstream reciprocity and the evolution of gratitude. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 274(1610), 604–609.

- Ortony, A., Clore, G.L., & Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. New York: Cambridge University Press
- Overwalle, F.V., Mervielde, I., & De Schuyter, J. (1995). Structural modeling of the relationships between attributional dimensions, emotions, and performance of college freshmen. *Cognition and Emotion*, 9(1), 59–85.
- Pennebaker, J.W., & Seagal, J.D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243–1254.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2003) Character strengths before and after September 11. *Psychological Science*, 14(4), 381–384.
- Polak, E.L., & McCullough, M.E. (2006). Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 343–360.
- Rashid, T. (2008). Positive psychotherapy. In J.S. Lopez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people* (184–217). Westport: Praeger Publishers
- Ruini, Ch., & Vescovelli, F. (2013). The role of gratitude in breast cancer: Its relationships with post-traumatic growth, psychological well-being and distress. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 263–274.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C.D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28.
- Seligman, M.E.P. (2005). *Positive interventions (and other new stuff)*. Paper presented at the Fourth International Positive Psychology Summit, October, Washington, DC.
- Seligman, M.E.P. (2008). *Autentikus életöröm*. Győr: Laurus
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.
- Singer, J.A. (2004). Narrative identity and meaning making across the adult lifespan. *Journal of Personality*, 72(3), 437–460.
- Smith, A. (1976). *The theory of moral sentiments* (6th ed.). Oxford: Clarendon Press (Original work published 1759)
- Szondy, M. (2011). Pozitív pszichológia: perspektívák és kihívások a pszichológia egy új (?) területén. In N. Császár-Nagy, Zs. Demetrovics, A. Vargha. (szerk.), *A klinikai pszichológia horizontja. Tisztelgő kötet Bagdy Emőke 70. születésnapjára* (324–351). Budapest: KRE, L'Harmattan
- Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471.
- Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2005). Poszttraumás növekedés: elméleti alapok és empirikus bizonyítékok. In Zs. Kulcsár (szerk.), *Teher alatt: pozitív traumafeldolgozás és poszttraumás személyiségfejlődés* (37–67). Budapest: Trefort
- Teigen, K.H. (1997). Luck, envy, and gratitude: It could have been different. *Scandinavian Journal of Psychology*, 38(4), 313–323.
- Toepfer, S.M., Cichy, K., & Peters, P. (2012). Letters of gratitude: Further evidence for author benefits. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 187–201.
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 635–654.
- Trivers, R.L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *Quarterly Review of Biology*, 46(1), 35–57.
- Tsang, J-A. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20(1), 138–148.



- Tseng, W.-S. (1999). Culture and psychotherapy: Review and practical guidelines. *Transcultural Psychiatry, 36*(2), 131–179.
- Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(4), 678–691.
- Watkins, P.C., Grimm, D.L., & Kolts, R.L. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology, 23*(1), 52–67.
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective wellbeing. *Social Behavior and Personality, 31*(5), 431–451.
- Wood, A.M., Froh, J.F., & Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 890–905.
- Wood, A.M., Joseph, S., & Linley, P.A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(9), 1108–1125.
- Wood, A.M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009a). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research, 66*(1), 43–48.
- Wood, A.M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences, 45*(1), 49–54.
- Wood, A.M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009b). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences, 46*(4), 443–447.
- Wood, A.M., Maltby, J., Gillet, R., Linley, P.A., & Joseph, S. (2008a). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality, 42*(4), 854–871.
- Wood, A.M., Maltby, J., Stewart, N., & Joseph, S. (2008b). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences, 44*(3), 619–630.
- Wood, A.M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P.A., & Joseph, S. (2008c). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion, 8*(2), 281–290.

## The psychology of gratitude

NAGY, BEÁTA MAGDA

Gratitude is one of the social emotions all of us have experienced during the course of our lives. It is typically connected to situations in which we realize that the (intentional) action of another person has positive effects on us, or it is useful for us in one way or another. Gratitude may also appear in a religious context, or independently of it, as part of a general attitude to life, which is connected to the realization and appreciation of the positive aspects of our lives. There has been a remarkable increase in the number of studies published since 2000 (which is mainly due to the headway of positive psychology), especially those empiric ones looking into the connection between gratitude and certain personality traits, well-being, psychopathologies, social relations, and coping. The primary aim of the present article is to present what the science of psychology says about the nature of gratitude, how



it is conceptualized and measured. Besides, it also aims at looking through the outcome of studies that look into experiencing and expressing gratitude and the connection between mental health and happiness. Finally, therapeutic interventions will also be mentioned which have proved to be useful from the viewpoint of gratitude, through which they can improve well-being.

**Keywords:** gratitude, well-being, positive psychology, interventions to promote gratitude