

A BOLDOGSÁG FORRÁSAI: MITŐL VAGYUNK BOLDOGOK?

OSVÁTH ANDREA

*„Ha be akarsz pillantani az emberek lelkébe és meg akarsz ismerni valakit,
ne azt figyeld, hogyan beszél, hallgat, sír, vagy hogy megmozgatják-e a nemes eszmék,
hanem azt, hogyan nevet. Aki szívből tud kacagni, jó ember...”*
(Dosztojevszkij)

Dolgozatomban a boldogság forrásairól, a boldogságkutatásról írok, egy korábban megjelent tanulmányom, illetve előadásaim alapján. Azért esett erre a témára a választásom, amikor azon gondolkodtam, milyen tanulmány, milyen topik lenne az, ami Marikához köt, köthet engem, mert a szarkazmusa, a humora együttgondolkodásunk, közös munkánk (az oktatáson kívül számos projekt) egyik lényegi eleme, gyakran nehézségeken átsegítő szereppel. És a humor, a nevetés kétségkívül a boldogság egyik forrása. Személyiségéhez pedig vitathatatlanul hozzátartozik a humor, a *fekete humor*, ahogyan Ő fogalmaz. Nehéz, néha kétségbeejtően nehéz helyzetekben is megmutatkozott már, hogy kríziskezelésében, realisztikus látásmódjában nemcsak önmagát, hanem a körülötte lévőket is át tudja segíteni azzal, hogy furcsán „kifordítva” mutatja meg a helyzetet, nevetésre bírva a hallgatóit. Bennünket. „A szellemes visszavágás olyasvalami, ami huszonnégy órával később jut az ember eszébe” – írja Mark Twain, Marika azonban rácsófol e sokunk esetében oly érvényes igazságra. Neki „itt és most” van szarkasztikus, nevetésre bíró reakciója a történetekre. Talán valahol mélyen Ő is tudja, hogy ez a hozzáállás mindannyiunk mentsvára lehet egy-egy kezelhetetlennek tűnő helyzetben, hozzásegíthet az adott szituáció megoldásához és ezzel együtt kollegiális, baráti kapcsolataink, csapatmunkáink összetartó erejévé avanszált.

1. Mi is a boldogság?

Ahhoz, hogy meghatározhassuk, mitől, miért vagyunk boldogok, mindenekelőtt az szükséges, hogy meghatározzuk magának a boldogságnak a fogalmát – ha ez egyáltalán lehetséges. Hogy miért nehéz e fogalom meghatározása? Mert – a szeretet fogalmához hasonlóan – a legszubjektívebb érzelmi élményről van szó, tehát ahányan vagyunk, annyiféle érzet, definíció kapcsolódik hozzá: a megélés egyedi. Ennek ellenére, kitűnően fel tudjuk ismerni magunkon és másokon is a boldogságot.

Desmond Morris szerint¹ a boldogság természetét gyakran félreértik. Gyakran összekeverik az elégedettséggel, a kielégültséggel és a nyugalommal. A legjobban úgy tehetünk különbséget Morris szerint a két állapot között, ha az elégedettségre azt mondjuk, ez az az állapot, amikor az élet nagy általánosságban jó, a boldogság pedig az, amikor az élet hirtelen jobb lesz. Abban a pillanatban, amikor valami csodálatos dolog esik meg velünk, élénk

¹ MORRIS 2005.

érzelemhullám önt el minket, intenzív öröm érzete, a pusztá elragadtatás robban ki bennünk, és ezekben a pillanatokban vagyunk valóban boldogok. Sajnos ez sosem tart sokáig. Ez az intenzív boldogság röpké, elsuhanó érzés csupán. Lehet, hogy még utána is jó ideig kellemesen érezzük magunkat, de az örömteli emelkedettség elvész.

Martin. E. P. Seligman, a pozitív pszichológia „atyjának” meghatározása szerint² a boldogság összefoglaló fogalom. Valójában jó néhány – különböző forrású és hőfokú – pozitív érzelem (érzelmi állapot), érzet megjelölése. D. Morris is részletesen kifejti, hogy a boldogság jó pár elsődleges és másodlagos forrásból származhat, és a boldogságtípusok különböznek attól függően, hogy érzéki boldogságról vagy szellemi boldogságról van szó. Ezek szerint a boldogság a pozitív érzelmek közé tartozik, és szoros kapcsolatban van az étellel (életszínvonnal, munkával, és a családi étellel) való elégedettséggel, valamint a szubjektív testi-lelki-szellemi jólléttel (a wellbeinggel), mivel mindegyiket használják a pozitív érzelmek és a pozitív cselekedetek összességének meghatározására is. A pozitív érzelmek és cselekedetek esetében feltétlenül hangsúlyozni kell, hogy a pozitív közel sem csak a negatív hiánya! A boldogságot az alapvető, univerzális érzelmek közé soroljuk.

A pozitív pszichológia által alkalmazott boldogság fogalom, illetőleg az e pszichológia „végső” célját jelentő boldogság tehát nem csupán rövid távú, pillanatnyi örömök, élvezetek együttese, hanem – ezek mellett – magában foglalja a kiteljesedést, és vele (általa) a hitelt érdemlő, jó, értelmes és teljes emberi élet cselekvő akarását is. Ez pedig személyes, jellemző erősségeink, jellemvonásaink, erényeink gyakorlásával, használatával, kiteljesítésével érhető el, részben a mindennapi életünk fő területein (a szeretetben, a gyermeknevelésben, a munkában, és az értelmes életcélok megtalálásában), részben pedig azzal, hogy mindezeket valami – önmagunkat jóval meghaladó – értelmes cél szolgálatába állítjuk. A boldogság tehát sok forrásból fakad, a múltunkból éppúgy, mint a jelenünkben és a jövőre vonatkozó várakozásainkból. Seligman értelmezésében³ a boldogság elérhető és elérendő cél. Olyan cél, amely – meghatározott feltételek mellett – a jó, teljes és értelmes élethez vezet.

Az emberi kapcsolatok okozta örömtől azonban nincs nagyobb öröm. Bármit elérhetünk a munkánkban, gyarapodhatunk anyagilag, ha mindezt nincs kivel megosztani, elmarad az örömméret. Mérei Ferenc (1947) kutatásai bizonyították,⁴ hogy az *együttes élmény* – mint emberi örömforrás – alapvető szükségletünk, amely többteljesítményt eredményez. Gondoljunk csak a távolugráshoz készülődő sportolóra, aki a közönséget biztatva ugrás előtt maga is elkezd ütemesen tapsolni, inspirálva erre a lelátón ülőket és növelve ezzel a koncentrációját a nagyobb teljesítmény elérése érdekében. Vagy gondolhatunk az idegenben játszott futballmeccsek szűkebb szurkolótáborára okozta motivációs, illetve lelkesedési hiányra a csapatban s az ezzel együtt járó gyengébb teljesítményre.

2. A boldogság integratív elmélete

Lyubomirsky és Sheldon alkották meg a boldogság egységesítő elméletét, amelynek értelmében a 100 százalékban kifejezhető boldogságnak 50 százaléka az örökletességnek, a géneknek tulajdonítható, 10 százalékért a környezeti feltételek felelnek (mindösszesen!), és a maradék 40 százalékért mi magunk felelünk, a tetteink határozzák meg ezt az arányt.

² SELIGMAN 2008.

³ SELIGMAN 2008.

⁴ Lásd MÉREI 1947.

Lyubomirsky szerint⁵ képletesen úgy írható le ez az integrált boldogságmélet, mint egy képzeletbeli mozi, ahol száz ember foglal helyet, és ők egyben a boldogság képviselői is a boldogság százas skáláján. Vannak köztük rendkívül boldogok, mások kevésbé azok, megint mások szörnyen boldogtalanok. Az emberek boldogságszintje közötti különbségeknek meglepő módon 50 százaléka a gének által meghatározott öröklött tulajdonságaiknak és lehetőségeiknek köszönhető. Ez a felfedezés az egy- és kétpetéjű ikrekkel végzett egyre növekvő számú kutatásokból származik, amelyek szerint mindnyájunkban kódolva van egy bizonyos boldogsági szint, amelyet az édesanyánktól vagy az édesapánktól, illetve mindkettőjüktől öröklöttünk. Ez a boldogságunk alapszintje, amelyhez még a nagy visszaeséseket és nagy diadalokat követően is mindig visszatérünk. A boldogság alapszintje olyan, mint a testsúly alapszintje. Vannak szerencsés emberek, akik nem hajlamosak a hízásra: még úgy is könnyedén tartják a súlyukat, hogy semmiféle erőfeszítést nem tesznek ennek érdekében. Ezzel szemben másoknak hihetetlenül sokat kell dolgozniuk, hogy a kívánt szinten tartsák a súlyukat, és elég csak egy kicsit elengedni magukat, máris felszednek néhány kilót. Ez az eredmény azzal a következménnyel jár a boldogságra nézve, hogy az intelligenciáért és a koleszterinszintért felelős génekhez hasonlóan túlnyomórészt az alapszintünk – amely lehet magas (hét pontos skálán 6), alacsony (2) és közepes (4) – határozza meg, hogy milyen mértékben leszünk boldogok vagy boldogtalanok az életünk folyamán.

A boldogság ikervizsgálatainak empirikus adataiból azt a következtetést vonták le, hogy a boldogságnak erős, sőt nagyon erős genetikai alapja van. Úgy tűnik, hogy mindenkivel vele születik egy boldogsági alapszint. Ennek a boldogsági alapszintnek a mértéke származhat a napfényes anyai vagy a borongós apai ágtól, de nagyjából egyforma aránnyal is kaphattuk a két szülönktől – ezt soha nem fogjuk megtudni. Általában még akkor is visszatérünk ehhez a genetikailag meghatározott alapszinthez, ha egy új kapcsolat vagy egy autóbaleset ehhez képest lejjebb vagy feljebb tornássza a boldogságunk aktuális szintjét. Olyan vizsgálatok támasztják alá ezt a kijelentést, amelyek hosszú időn át követik, hogyan reagálnak az emberek az életükben történő jó és rossz dolgokra. Egy vizsgálat például ausztrál állampolgárokat követett 1981-től 1987-ig, két évente vizsgálva őket, és a kutatók úgy találták, hogy a pozitív és negatív életesemények (például „rengeteg új barátot tett szert”, „megházasodott”, „komoly gondjai akadtak a gyermekeivel”, vagy „munkanélkülivé vált”) úgy befolyásolták a vizsgálati személyeik boldogság- és elégedettségérzéseit, ahogyan elvárnánk. Azonban az események elmúltával az érzéseik visszatértek az eredeti alapszintjükre. Az Egyesült Államokban végeztek egy másik vizsgálatot egyetemistákkal, és lényegében ugyanerre az eredményre jutottak. A diákok által megélt nagy és kisebb jelentőségű események felfelé vagy lefelé alakították a lelki jóllétüket, de csak három hónapig. Így hát – bár ideiglenesen szinte magunkon kívül kerülhetünk az örömtől vagy a bánattól, ha történik velünk valami – a jelek szerint végül mindig visszatérünk az alapszintünkhöz. Jelen tudásunk szerint ezt az alapszintet lehetetlen megváltoztatni.

Bár az alapszintről szóló adatok első pillantásra azt sugallják, hogy mindannyian a genetikai örökségünk áldozatai vagyunk, hogy mindannyian csak annyira lehetünk boldogok, amennyire az „előprogramozásunk” megengedi, a valóságban nem így áll a helyzet. A génjeink nem határozzák meg az élettapasztalatainkat és a viselkedésünket. Ezt az az elképzelés szemlélteti, amint később majd részletesen kifejttem, hogy a tetteink, a szándékos cselekedeteink által hatalmasat lendíthetünk a boldogságunkon.

Lyubomirsky a fenilketonuria nevű ritka betegséggel példázza ezt, amely a 12. kromoszómán lévő egyik gén mutációjának eredménye, és amely kezelés nélkül agykárosodáshoz,

⁵ LYUBOMIRSKY 2008.

szellemi elmaradáshoz és korai halálhoz vezet. Ez a betegség 1 : 1 arányban öröklődik, ami azt jelenti, hogy teljes mértékben a gének határozzák meg. Am ez mégsem jelenti azt, hogy a fenilketonuriát okozó génnel született gyermek nem kerülheti el a betegség halálos kimenetelét. Ha a szülők biztosítják, hogy a gyermek étrendje ne tartalmazzon egy fenilalanin nevű aminosavat, amely olyan közkeletű ételekben is megtalálható, mint a tojás, a tej, a banán és a Nutrasweet, ám ezek étrendből való kiiktatásával az agykárosodás elkerülhető.

A kaliforniai egyetem kutatónője ugyanezt állítja a boldogságról is. Ha alacsony boldogsági alapszinttel születünk, akkor ezt az alapszintet előre kódoló gének mindig is ott lesznek a szervezetünkben. Ahhoz azonban, hogy ezek a gének teljesen kifejeződjenek, megfelelő környezetre van szükség. Az egyik vizsgálat világosan megmutatja, milyen nagy hatással bír egyetlen környezeti tényező arra, hogy a „depresszió génjét” hordozó emberek végül depressziósok lesznek-e, avagy sem. Nem meglepő, hogy ez a környezeti tényező a komoly stressz.

Természetes érzéseinknek talán az az eredmény mond leginkább ellent, hogy a boldogság szintünk közötti különbségeknek csupán 10 százalékát magyarázzák a körülményeink vagy a helyzetünk, tehát hogy gazdagok vagy szegények, egészségesek vagy betegek vagyunk. Sok tudományos vizsgálat támasztja alá ezt a következtetést. Egy széles körben ismert vizsgálat például kimutatta, hogy a leggazdagabb amerikaiak, akik éves szinten tízmillió dollárnál is többet keresnek, alig magasabb boldogsági szintről számolnak be, mint a saját irodai alkalmazottaik és kétkézi munkásaik. S bár a házasemberek boldogabban, mint az egyedülállók, valójában a házasság is csak kismértékben fokozza a boldogságot; például tizenhat országban a házasemberek 25, az egyedülállók 21 százaléka jellemezte magát a „nagyon boldog” jelzővel. Sokakat meglep ez a felfedezés, amely szerint az életkörülményeink (például a jövedelmünk vagy a családi állapotunk) csak ilyen kevésbé befolyásolják a lelki jóllétünket. Ha elfogadjuk azt a feltevést, hogy az életkörülmények nem jelentik a boldogság kulcsát, csupán összesen 10 százalékot jelenthetnek a teljes boldogságot tekintve, akkor sokkal jobb hatásfokkal kezdetünk bele saját boldogságunk kiépítésébe.

Hogy a mozi-metaforához visszatérjünk: Hiába egyetétjű iker mindenki a moziban, és hiába teljesen egyforma körülmények között élnek, még mindig eltérnek abban, hogy melyikük mennyire boldog. Ez az eredmény arra enged következtetni, hogy ha leszámítjuk az öröklött lehetőségeinket (vagyis hogy kik vagyunk) és életünk sokszínű és összetett körülményeit (vagyis hogy mikkel kell szembenéznünk), akkor még mindig marad negyvenszázaléknyi különbség a boldogságunk szintjei között, amelyet nem magyaráztunk meg. Vajon miből tevődik össze ez a 40 százalék? A génjeink és a helyzetünk mellett még mindig van egy kritikus tényező: a viselkedésünk. A boldogsághoz vezető út lényege tehát nem az öröklött tulajdonságaink megváltoztatásában (ez egyébként is lehetetlen) és nem a körülményeink megváltoztatásában rejlik (vagyis ne gazdagságra, vonzó külsőre vagy kedvesebb kollégákra akarjunk szert tenni, hiszen ez nem éri meg), hanem sokkal inkább a szándékosan végzett mindennapi tevékenységeinkben. Negyvenszázaléknyi terünk van tehát annak befolyásolására, ennyivel növelheti vagy csökkentheti a boldogságunk szintjét az, hogy mit teszünk a hétköznapiakban, hogyan gondolkodunk.

Lyubomirsky éppen ezért vizsgálatokat végzett arra vonatkozóan, hogy pontosan hogyan szoktak viselkedni a nagyon boldog emberek. Módszeresen megfigyelte, összehasonlította a nagyon boldog embereket a nagyon boldogtalanokkal, és kísérleteket végzett velük. Saját és a kutatócsoport más tagjainak kutatási eredményeit felhasználva a következő pontokban foglalta össze azokat a gondolkodási és viselkedési mintákat, amelyeket a vizsgálatok legboldogabb résztvevőinél tapasztaltak.

- Sok időt szánnak a családjukra és a barátaikra; ápolják és élvezik ezeket a kapcsolatokat.
- Nem kényelmetlen számukra kifejezni hálájukat mindazért, amijük van.
- Sokszor ők sietnek elsőként munkatársaik vagy idegenek segítségére.
- Optimistán tekintenek a jövőbe.
- Élvezik az élet gyönyöreit, és igyekeznek a jelenben élni.
- Heti, sőt napi rendszerességgel végeznek testmozgást.
- Mélyen elkötelezettek életre szóló céljaik és ambícióik mellett (például harcolnak a csalások ellen, barkácsolnak, vagy tovább adják a gyermekeiknek azokat az értékeket, amelyekben mélyen hisznek).
- Végül, de nem utolsósorban Lyubomirsky hangsúlyozza: a legboldogabb embereknek is megvannak a maguk feszültségei, válságai, sőt tragédiái. Ilyen körülmények között kibillenthetők az egyensúlyukból, de a kutatás szerint titkos fegyverük az a tartás és erő, amelynek segítségével megbirkóznak a kihívásokkal.

3. A boldogság elérésének és fenntartásának egy lehetséges receptúrája

Bagdy Emőke szerint⁶ a *kacagás*, *kocogás*, *lazítás*, *érintés* és *segítés* kulcsszavak az örömkereső utunkhoz, ami járulékosan vezet el bennünket a boldogsághoz.

A *nevetés*ről számtalan kutatás kimutatta már, hogy örömforrás annak is, aki nevet és annak is, aki megneveltet, fiziológiai hatásai miatt nevezi Norman Cousins zsigeri kocogásnak a kacagást. A „mosolyválasz” velünk született képesség: a kilencperces újszülött képes a mosolygó arc látványára mosollyal felelni.

A nevetés pozitív hatását igazoló kutatások nyomán Madan Kataria Indiában megalapította a Nemzetközi Hahotaklubot. Ma már világszerte több ezer klub létezik a világon, itthon is harminckilenc, Domján Ferenc vezetésével. Robert Olden amerikai pszichiáter a nevetést antidepresszánsként alkalmazza, Vidovszky Gábor örömréninget dolgozott ki önvédelmi és gyógyító céllal.

A *kocogás* élettani hatásáról, fontosságáról a hatvanas években született először felmérés James Fixx nevéhez köthetően. Később Harvey Diamond kidolgozta az ún. *trambulin-tornát*, melyben a ritmikus mozgás intenzív aerob hatásaira, az oxigénnel dúsított szervezeti állapotra alapozza a széles spektrumú hatásmező magyarázatát: a ritmusos-egyenletes mozgástréninggel például ötvenszeresére növekedhet az izomanyagcsere, ötszörösére nőhet a szíven átáramló vérmennyiség. Hosszú távon csökken a vérnyomás, nő a szív kapacitása, csökken a pulzusszám, nő a védő és csökken az ártalmas koleszterinszint.

A *lazítás* kapcsán a legfigyelemreméltóbb relaxációs módszert, amelyet *villámrelaxációnak* nevezünk, egy chicagói neurofiziológus, Edmund Jakobson dolgozta ki. Alapelve nagyon egyszerű: a test izomtónus-elosztottságán alapul. Ha a karban lévő hajlító, illetve a lábban lévő nyújtó izomcsoportokat a megszokottól erőteljesebben és hosszabb időtartamig feszítjük és a feszítést rövid ideig fenntartjuk az egész testben, akkor a központi idegrendszer önkioldó, ellazító parancsára az izomzatunk ellazul, az eutónia állapotába jut.

Az *érintés* a közvetlen emberi kapcsolat üzenetsatornája, de akkor is ezt a kifejezést használjuk, ha valami lelkileg érintett meg bennünket. Legfőbb és legrégebben ismert (Hermann Imre) bizonyítéka ennek az a tény, hogy az újszülött megkapaszkodási ösztönnel jön a világra, kezének fogó reflexe és az ún. átkarolási reflex automatikusan kiváltható. A mama hajába, szőrös, puha dolgokba való kapaszkodása nyomán nevezete el ezt a

⁶ BAGDY 2008.

létfenntartó ragaszkodást Hermann Imre pszichoanalitikusunk megkapaszkodási ösztönnek, majd jóval később a Harlow házaspár is bizonyította ezt majomkísérleteiben. Számos további kutatás is igazolta mindezt, így a Brandeis Egyetemen folytatott könyvkölcsönzéssel kapcsolatos kísérlet, ahol a könyvtáros minden második, könyvet kölcsönző személynek szemkontaktus nélkül, mintegy véletlenül megérintette a könyv átadásakor a kezét. Az ezt követő elégedettségi vizsgálaton kivétel nélkül kiválóan tartották a szolgáltatást azok a személyek, akiket megérintett, szemben azokkal, akiket nem érintett meg a könyvtáros. Mindez bizonyította, s bizonyítja azóta is, milyen rendkívüli jelentőséggel bír az emberi kapcsolatokban az érintés.

A *segítés* az ötödik kulcsfogalom, ami a boldogságunk fenntartásában szerepet játszik, de hangsúlyozottan csak – az altruizmushoz kapcsolható – az önzetlen, önkéntes és szolgálaton alapuló segítség. Kizárólag az Eric Fromm által *intrinsic lelkiismeretnek* nevezett, lelki altruizmusból kiinduló késztetésnek eleget tevő, gyakran nem is átgondolt, spontán segítségnyújtás tartozik ide. Kant ezt a lelkiismeretünk kategorikus imperatívuszaként határozta meg: a *nem tehetsz mást!*-felszólítással.

A fenti *kacagás, kocogás, lazítás, érintés* és *segítés* kulcsszavak tehát hozzásegíthetnek bennünket a boldogság megéléséhez, fenntartásához. A belső harmónia kialakítása és fenntartása – azt gondolom – egyéni. A perfekcionista szemlélet igen gyakran szinte mindennel szembeni elégedetlenséget eredményez. Talán érdemes lenne gyakrabban megelégedni a *jó, elég jó* fokozattal, és elfogadni, hogy nincs tökéletes élet, mert mindenki számára mást jelent a tökéletesség.

Az egyéni boldogságunk építésében is könnyen eltévedünk, ha megpróbáljuk kritika nélkül alkalmazni a megértett elméleteket. Minden viszonylagos és összehasonlíthatatlan. Ha *saját magunkhoz mérten merünk élni*, és ezzel együtt merünk hibákat elkövetni, majd nevetni rajtuk, és lehetőség szerint kijavítani azokat, akkor teremthető meg leginkább az egyéni boldogságunk.

Bibliográfia

BAGDY 2010

BAGDY Emőke: *Hogyan lehetnénk boldogabbak?* Budapest, Kulcslyuk Kiadó, 2010.

CSÍKSZENTMIHÁLYI 2010

CSÍKSZENTMIHÁLYI Mihály: *Flow – Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája.* Budapest, Akadémiai Kiadó, 2010.

CSÍKSZENTMIHÁLYI 2013

CSÍKSZENTMIHÁLYI Mihály: *A fejlődés útjai. A Flow folytatása.* Budapest, Nyitott Könyvműhely Kft., 2013.

EKMAN 2011

Paul EKMAN: *Leleplezett érzelmek. Az arckifejezések és az érzelmek felismerése a kommunikáció és az érzelmi élet fejlesztéséhez.* Budapest, Kelly Kft., 2011.

LYUBOMIRSKY 2013

S. LYUBOMIRSKY: *Boldogságmitoszok – Tények és tévhitek.* Budapest, Ursus Libris, 2013.

LYUBOMIRSKY 2008.

S. LYUBOMIRSKY: *Hogyan legyünk boldogok?* Budapest, Ursus Libris, 2008.

MÉREI 1947

MÉREI Ferenc: *Az együttes élmény.* Budapest, Officina Nyomda- és Kiadóvállalat, 1947.

MÉRŐ 2007

MÉRŐ László: *Mindenki másképp egyforma.* Budapest, Tericum Kiadó, 2007.

MORRIS 2005

D. MORRIS: *A boldogság természete.* Budapest, Partvonal Kiadó, 2005.

ROGERS 2014

C. ROGERS: *Valakivé válni. A személyiség születése.* Budapest, Edge Kft., 2014.

SELIGMAN 2008

Martin. E. P. SELIGMAN: *Autentikus életöröm – A teljes élet titka.* Budapest, Laurus Kiadó, 2008.

SELIGMAN 2011/a

Martin. E. P. SELIGMAN: *Amin változtathatsz... és amin nem.* Budapest, Akadémiai Kiadó, 2011.

SELIGMAN 2011/b

Martin. E. P. SELIGMAN: *Flourish – Éljen boldogan!* Budapest, Akadémiai Kiadó, 2011.

SNYDER–LOPEZ 2002

C. R. SNYDER–S. J. LOPEZ: *Handbook of positive psychology.* Oxford University Press, 2002.

SZEGŐ 2011

SZEGŐ Iván Miklós: *Hat alapérzelem: melyek ezek, mire használhatók és mire nem?* 2011. február 7. Internet: hvg.hu (Letöltés: 2014. 01. 05.)