

A hála mint életszemlélet

A hála gyakorta átélt társas érzelmeink egyike. Jellemzően olyan helyzetekhez kötődik, amelyekben valakinek a cselekvése ránk pozitív hatással van, vagyis számunkra valamilyen módon hasznos. A hála megjelenhet vallási erényként vagy ettől függetlenül egy olyan általánosabb életszemlélet részeként is, amely elősegíti életünk pozitív oldalának felismerését és fokozottabb értékelését. Ennek ellenére ez a témakör az empirikus pszichológiai kutatások szempontjából az utóbbi másfél-két évtizedig meglehetősen elhanyagolt volt. Ennek oka egyrészt a kérdés vallási kontextusba való ágyazottsága: minden nagy világvallásban a hálát a szent szövegekben és tanításokban magasra értékelik, átélése és kifejezése a vallási rítusok középpontjában áll. A hálára vonatkozó vizsgálatok hiánya másrészt azzal is magyarázható, hogy a pszichológiai kutatásokon belül a fokozott pozitív érzelmeik általában marginális szerepet töltek be.

Egyéni és társas kötelékek támasza

A hálát akkor érzékeljük, amikor a másik ember támogatni szándékozza a jóllétünket. A hála másokra irányuló érzelmek, tárgya lehet személy, de más is. A hálát egyfelől felfoghatjuk diszkrét érzelmeként, aktuálisan megélt érzelmi állapotként, de az emberek közti különbségeket jelentő jellemvonásként 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 ember lenne.

A hálához mint érzelmi állapot megjelenéséhez egy kétlépcsős kognitív folyamat vezet: észleljük a külső forrásból származó pozitív történéseket, az illető altruista, áldozatkész, emberbaráti viselkedését, s ez egyúttal érzékelteti a célját, motivációit és viszonyulását a kérdéses eseményhez. A hála empátiát feltételez, mivel mindkét fél szempontjából a másik érzelmi állapotába való bele-

élésre van szükség: a haszonélvező felismeri a másik pozitív szándékát, a jótévő pedig észleli a fogadó szükségleteit. A hála érzését az váltja ki bennünk, ha érzékeljük, hogy a jótévő áldozatot vállal, vagyis önzetlen a cselekvése, éppen ezért ezt nagyra értékeljük, illetve hálásak vagyunk. A hála olyan összetett érzelmek, amely egy elismerésre méltó cselekmény csodálatának és a kívánt végeredmény kapcsán érzett öröme, boldogságnak az elegye. Ennek megfelelően a hála intenzitását befolyásolja, hogy a jótett milyen mértékben méltó a dicséretre, azaz mi lett a kimenetele, mennyire felelt meg az elvárásoknak.

A hála mint morális érzelmek hozzájárul a társadalom jóllétéhez

Morális szempontból a hálának három funkciója különíthető el. Először is morális barométerként segíti annak észlelését, hogy a másik ember proszociálisan viselkedett-e. Másodszor ez morális ösztönzőként ugyanilyen viselkedésre motivál bennünket, és egyben gátolja a destruktív viselkedésmintákat. A harmadik funkciója a hálának, hogy a morális viselkedés megerősítőjeként kifejezett nagybecsülés növeli a proszociális viselkedés jövőbeli megjelenésének valószínűségét.

A hála olyan érzelmek, amely segít abban, hogy tudjunk kihez fordulni 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. Ha hálásak vagyunk valakinek, az szándékot ébreszt a viszonzásra, és arra indít, hogy a jótévővel fenntartsuk a kapcsolatot. A hála fokozza a bizalmat olyanokkal szemben is, akiket nem ismerünk. Egy érzelmek nem attól morális, hogy átélése és kifejezése erkölcsösnek számít, hanem attól, hogy az általa ösztönzött

viselkedés erkölcsös, így pozitívan járul hozzá a társadalmi együttéléshez. Ezen keresztül annak a valószínűségét is növeli, hogy a szívesség kedvezményezettje maga is segítséget nyújtson a jövőben egy harmadik félnek. A kölcsönösség ekként létrejövő láncolata a közösség egészét tekintve integráló funkcióval bír. A hála, mint a pozitív érzelmek általában, bővíti a személy aktuális gondolat- és cselekvéskészletét, és gyarapítja a tartós pszichológiai és szociális erőforrásokat. A kölcsönösség alapja, hogy a másik segítő szándékának észlelése nyomán kialakuló hála hatására a jó szándékot áthelyezzük a jótevőről más személyekre, ami támogatja az altruista viselkedést, és erősíti a társas kötelekeket. Így tehát a hála támogatja a kölcsönös segítséget, és ezáltal a társadalom jóllétéhez is hozzájárul. A hálás személyek egy pozitív eseménnyel összefüggésben az átlagosnál intenzívebb hálát képesek érezni; a hála érzése gyakoribb náluk, és kiváltásához egy egyszerű kedvesség vagy udvarias gesztus is elég. A hálára való hajlam összefügg a pozitív érzelmek (boldogság, remény, optimizmus) magasabb, illetve a negatív érzelmek (sértődöttség, szorongás, irigység) alacsonyabb szintjének kialakításával. Ez pedig kihat az étellel való megelégedettségünkre. A hálás személyek empatikusabbak és segítőkészebbek, mint a kevésbé hálataltek emberek, könnyebben megbocsátanak másoknak, társaságkedvelők, a kapcsolataikban szeretetteljesek és bizalommal teltek. A konkrét vallási orientációtól függetlenül vallásosabbak, több spirituális tapasztalatról tudnak beszámolni, és kevésbé vonzza őket a materiális javak megszerzése.

A hithez való kapcsolódás

Az emberi természetből adódóan vannak különbségek a hála átélésében. A magas hálakészséggel jellemezhető személyek könnyebben idéznek fel pozitív történéseket személyes múltjukból, mint a kevésbé hálataltek, és az akaratlannal felidéződő emlékek között is több a kellemes. Vagyis a hálaképesség mint jellemvonás segít életünk eseményeinek pozitív értékelésében, valamint a negatív érzelmi állapotokkal társuló emlékeink átkeretezésében, és ezen keresztül tá-

mogatja a szubjektív jóllétet. A hála csökkenti az észlelt stressz nagyságát, befolyásolja munkavégzésünk hatékonyságát, és csökkenti a kiégés veszélyét a segítő szakmákban dolgozóknál; pedagógusoknál, egészségügyi dolgozóknál, lelkészeknél stb. egyaránt. Bár a hála átélése nem feltétlenül kötődik vallási kontextushoz, a megfigyelések azt igazolják, hogy a hála vallásosabb, spirituálisabb beállítottsággal jár.

A hit és a hála közötti pozitív kapcsolat egyrészt azzal magyarázható, hogy a vallásos személyek számára minden jótétemény valódi forrása Isten, és a másik jó szándékának észlelése végső soron Isten gondoskodásának megtapasztalását jelenti, ezért hajlamosabbak a hála átélésére, mint a nem hívő személyek. Másrészt a vallásos emberek jobban elfogadják, hogy felelősek vagyunk másokért, a világot jóindulatúnak, az életet lehetőségekkel telinek látják, ami ugyancsak segíti mások jótetteinek az észlelését és a viszonzását is.

A hála és a szubjektív jóllét

A hála és a szubjektív jóllét kapcsolatát vizsgáló számtalan kutatáshoz képest alig néhány foglalkozik a hálának az egyén és a közösség pszichológiai jóllétre gyakorolt hatásával. Szoros összefüggés mutatható ki az önfogadás, a másokkal való pozitív kapcsolat és a személyes fejlődés között. Már az is pozitív hatású, ha egy adott helyzetben a hálát mint aktuálisan megjelenő érzelmi állapotot átéljük. Az emberek többségében a hála a boldogság érzésével kapcsolódik össze. A hála átélése amellet, hogy önmagában is jutalmazó értékű, olyan pozitív érzelmi állapotokkal társul, mint a megelégedettség, a büszkeség vagy a remény. Társas kapcsolatainkban nemcsak a hála átélése, hanem annak kinyilvánítása is kitüntetetten fontos.

A hála kifejezése ösztönzőleg hat új kapcsolatok kialakítására, pozitívan befolyásolja a kapcsolatok minőségét, és segít megbirkózni az életünkben bekövetkező változásokkal azáltal, hogy fokozza a társas támogatás mértékét. A hála kinyilvánítása növeli a társaskapcsolati elégedettséget. Hálánk kifejezése a partnerünk felé tudatosítja bennünk az iránta érzett szeretete-

tünket, és a kölcsönösségen át fokozza az összetartozás érzését. Erősíti a párkapcsolatot és a proszociális viselkedést.

Segít értelmet találni az életnek

A hála tehát több mechanizmuson keresztül is befolyásolja az egyéni és társadalmi jóllétet. A hála közvetlenül összefügg a szubjektív jólléttel; a hálatalt személyek több pozitív és kevesebb negatív érzelmet élnek át, elégedettebbek az életükkel, mint a kevésbé hálás személyek. A pozitív érzelmek kivédik a negatív emóciók káros hatásait, a megelégedettség pedig segít csökkenteni az olyan érzelmi állapotok negatív következményeit, mint a kiábrándultság vagy a csalódás. A hála tehát egyfajta védelmező tényező a pszichés zavarok tekintetében is. A hála támogatja a pozitív történéseket az életünkben, illetve fokozza elégedettségünket, csökkenti a hedonikus alkalmazkodás hatását. 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, azokhoz pedig ugyancsak hozzászokunk.

A hálás személyek a másik segítségét értékesnek, együttérzőnek látják, a helyzeteket pozitívan értelmezik, így gyakrabban élnek át hálát a mindennapokban. A hálás személyek extrovertáltak, barátságosabbak és kevésbé neurotikusak, mint a kevésbé hálataltek, és magas szintjét érik el olyan proszociális vonásoknak, mint az empátia és a megbocsátás, így a hála erősíti és bővíti a társas kapcsolataikat. Fokozza az összetartozás érzését és a kapcsolati elégedettséget, a viszonzás révén pedig ez az alapja a folyamatos együttműködésnek. Csökkenti az elmagányosodás, a kirekesztődés valószínűségét is.

A hála egy tágabban értelmezhető életszemlélet része, melynek lényege, hogy észrevegyük és értékeljük a világban levő pozitív dolgokat. A velünk történelemből létrehozott, szervezett formába öntött narratívumok pedig segítenek értelmet találni az életünknek.

2025. április



Rózsafüzértartó