

*FERENCZI Andrea*¹ , *KÖVI Zsuzsanna*² , *MÉSZÁROS Veronika*³ .

A család ereje: A házasságban élés és a nagycsaládos lét kapcsolata a jóllét különböző mutatóival

Abstract. The Strength of the Family: Links between Marital Status, Large Family Structure, and Indicators of Well-Being

THEORETICAL BACKGROUND – Based on previous empirical findings, the relationship between family formation, the number of children, and subjective well-being cannot be considered unambiguous. This complex association is shaped by various individual and social factors. While having children may foster a sense of meaning in life and enrich individuals with emotionally fulfilling experiences, an increasing number of children may, in certain circumstances, strain the stability of family functioning. Regarding the positive consequences of parenthood, religiosity is frequently identified in the literature as a protective factor, and increasing attention has also been given to additional psychological resources – particularly social support and gratitude.

¹ Dr. Ferenczi Andrea, egyetemi docens (levelező szerző): Károli Gáspár Református Egyetem, BTK, Pszichológiai Intézet, Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék. H-1037 Budapest, Bécsi u. 324. E-mail: ferenczi.andrea@kre.hu.

² Dr. Kövi Zsuzsanna, egyetemi docens: Károli Gáspár Református Egyetem, BTK, Pszichológiai Intézet, Szociálpszichológiai és Interkulturális Pszichológiai Tanszék.

³ Dr. Mészáros Veronika, egyetemi docens: Károli Gáspár Református Egyetem, BTK, Pszichológiai Intézet, Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék.



GOALS – In this paper, we examine the subjective well-being, perceived social support, and dispositional gratitude of married individuals with large families. The investigation also explores how these psychological phenomena relate to key sociodemographic variables such as age, gender, and religiosity.

METHODS – A cross-sectional, quantitative survey was conducted with 809 participants (626 women and 183 men; $M_{\text{age}} = 40.8$ years, $SD = 13.85$). The sample included 220 married individuals raising three or more children, while 363 participants reported regularly practising their religion. In addition to providing sociodemographic data, respondents completed the Bern Subjective Well-Being Questionnaire, the GRAT Gratitude Questionnaire, and the Perceived Social Support Questionnaire.

RESULTS – The analyses indicated that being married and having a large family was primarily associated with higher levels of perceived social support. Participants in this group reported significantly greater instrumental ($t(473.28) = -5.505, p < .001$, Cohen's $d = -0.398$), emotional ($t(472.37) = -5.720, p < .001, d = -0.414$), and socially interactive support ($t(440.30) = -5.505, p < .001, d = -0.480$) compared to individuals in other relational statuses raising fewer children. In contrast, the large-family status did not emerge as an independent shaping factor of subjective well-being when other sociodemographic variables were controlled. A more nuanced pattern emerged for gratitude: marital and large-family status ($F = 15.348, p < .001, \eta^2 = 0.015$), gender ($F = 21.764, p < .001, \eta^2 = 0.022$), and religiosity ($F = 64.754, p < .001, \eta^2 = 0.065$) all showed significant associations with dispositional gratitude.

CONCLUSIONS – The findings highlight the complex interplay between gratitude and family as well as religious background. The protective function of dispositional gratitude may be especially relevant for the development of psychological prevention and intervention programmes, as it can contribute both to the enhancement of perceived social support and the maintenance of subjective well-being.

Keywords: large family, marriage, well-being, gratitude, social support

1. Bevezetés

A mentális egészség és a szubjektív jóllét kérdésköre szorosan kapcsolódik a családhoz. A házasságot számos kutatás eredménye alapján a mai napig a szubjektív jóllétért leginkább felelős intézményként tarthatjuk számon, hiszen olyan társas egységről beszélünk, amelyben optimális esetben szerepet játszik a kölcsönös gondoskodás, a szeretet, az egymásnak nyújtott emocionális támasz, valamint a nagyobb anyagi biztonság. A házasságban élőket több kutatás eredménye szerint jobb mentális egészségi állapot és pszichés jóllét, valamint kevesebb krónikus betegség jellemzi, mint az egyedülállókat vagy élettársi kapcsolatot választókat.⁴ A családi élettel összefüggésben kiemelt terület a gyermekvállalás kérdésköre. A gyermekek családba érkezése és gondozása a szülők számára egyaránt örömforrás és kihívás. Az alkalmazott pszichológia területén több évtizede kutatják, hogy miképpen, illetve milyen feltételek mellett befolyásolja a családstruktúra és -méret a családtagok jóllétét. Ez azért is releváns kérdés, mert az utóbbi félszáz évben hazánkban is felerősödtek azok a demográfiai folyamatok, amelyek mentén a család és a házasság intézménye megváltozott: kevesebben kötnek házasságot, a válások száma nő, és egyre gyakoribb az élettársi kapcsolat.⁵ A KSH 2022-es adatai szerint a 15 éves és annál idősebb népesség 43 százaléka él házasságban, ami alig marad el a 2011-es népszámláláskor mért 44 százaléktól.⁶

⁴ KIM, Hyoun-Kyoung – MCKENRY, Patrick C. (2002): The Relationship between Marriage and Psychological Well-Being: A Longitudinal Analysis, In: *Journal of Family Issues*. 23. 8. 885–911.; KOPP Mária – SKRABSKI Árpád (2006): A támogató család mint a pozitív életminőség alapja, In: Kopp Mária – Kovács Mónika Erika (szerk.): *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón*. Budapest, Semmelweis Kiadó. 220–232.; PEIRÓ, Amado (2006): Happiness, Satisfaction, and Socio-Economic Conditions: Some International Evidence, In: *The Journal of Socio-Economics*. 35. 2. 348–365.; WAITE, Linda – GALLAGHER, Maggie (2000): *The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better off Financially*. New York, Doubleday.

⁵ FÖLDHÁZI Erzsébet (2009): Családszerkezet, In: Monostori Judot – Őri Péter – S. Molnár Edit – Spéder Zsolt (szerk.): *Demográfiai Portré 2009*. Budapest, KSH Népeségtudományi Kutatóintézet. 99–108.

⁶ https://www.ksh.hu/nepszamlalasok?utm_source=chatgpt.com.

1.1. Házasság, gyermekvállalás, jóllét

Arra a kérdésre, hogy boldoggá tesz-e a házasság melletti elköteleződés és a gyermekvállalás, a lélektani szakirodalom válasza összetett. Kutatások szerint a házások körében alacsonyabb a depresszió, a szorongás és a stressz szintje, mivel egy jól működő párkapcsolat érzelmi biztonságot, társas támogatást és közös problémamegoldási lehetőségeket biztosít.⁷ Egy tizenöt országban több mint harmincnégyezer ember részvételével készült vizsgálat kimutatta, hogy a házasság – részben a magasabb szintű társas támogatás megtapasztalásának eredményeként – mindkét nem esetében csökkenti a depresszió és a szorongás kockázatát. Ugyanakkor a házasság felbomlása, a válás és az özvegyesség, növeli a mentális zavarok kialakulásának esélyét.⁸ A házasság emellett védőfaktor is lehet, hiszen a házastárs támogatása csökkentheti a magány és az elszigeteltség érzését, ami kulcsfontosságú a pszichológiai jóllét szempontjából.⁹ A házasságban élők gyakran számíthatnak partnerükre érzelmi és praktikus támogatás formájában is, ami különösen fontos a nehéz és stresszes időszakokban.¹⁰ A házastársak közötti támogató kommunikáció és figyelmesség erősíti a kapcsolatot, ami növeli a szubjektív jóllétet. Ezen kívül a házasság mint társas támogatási forrás hozzájárulhat az egyén mentális és fizikai egészségének javításához is, mivel csökkentheti a magány és a szociális izoláció érzését.¹¹

⁷ KOVÁCS Éva – BALOG Piroska – MÉSZÁROS Eszter – KOPP Mária (2013): A házastársi, élettársi és elvált családi állapot összefüggései a mentális egészséggel, In: *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*. 14. 3. 205–230.

⁸ SCOTT, Kate M. – WELLS, Joan E. – ANGERMEYER, Matthias – BRUGHA, Traolach S. – BROMET, Evelyn – DEMYTENAERE, Koen – DE GIROLAMO, Giovanni – GUREJE, Oye – HARO, Josep M. – JIN, Robert – KARAM, Aimee N. – KOVESS, Viviane – LARA, Carmen – LEVINSON, Daphna – ORMEL, Johan – POSADA-VILLA, José – SAMSON, Nancy – TAKESHIMA, Tetsuya – ZHANG, Mei – KESSLER, Ronald C. (2010): Gender and the Relationship between Marital Status and First Onset of Mood, Anxiety and Substance Use Disorders, In: *Psychological Medicine*. 40. 9. 1495–1505.

⁹ UMBERSON, Debra – MONTEZ, Jennifer Karas (2010): Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy, In: *Journal of Health and Social Behavior*. 51. S54–S66.

¹⁰ COHEN, Sheldon – WILLS, Thomas A. (1985): Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis, In: *Psychological Bulletin*. 98. 2. 310–357.

¹¹ BERKMAN, Lisa F. – GLASS, Thomas – BRISSETTE, Ian – SEEMAN, Teresa E. (2000): From Social Integration to Health: Durkheim in the New Millennium, In: *Social Science & Medicine*. 51. 6. 843–857.

Ugyanakkor meghatározó tényező a házasság minősége: a konfliktusokban bővelkedő, diszfunkcionális kapcsolat növelheti a pszichés terhelést, így hozzájárulhat a szorongásos és depressziós tünetek kialakulásához. Ezért a házasság pozitív mentális hatásai elsősorban a kapcsolat minőségétől, a kölcsönös tisztelettől, a kommunikációtól és az érzelmi támogatás szintjétől függenek.¹²

Robles és munkatársai metaanalízisükben 126, az elmúlt ötven évben publikált empirikus tanulmányt vizsgáltak, amelyek több mint hetvenkétezer egyén adatait tartalmazták. Az eredmények azt mutatták, hogy a magasabb minőségű házasságok pozitív hatással vannak az egészségre, beleértve az alacsonyabb halálozási kockázatot és a kisebb kardiovaszkuláris reaktivitást a konfliktusok során. Ezzel szemben az alacsonyabb minőségű házasságok negatívan befolyásolják az egészségi állapotot.¹³

Azok, akik gyermeket vállalnak, egyes kutatások szerint boldogabbak, míg más szerzők inkább a gyermeknevelés negatív oldalát hangsúlyozzák.¹⁴ A gyermekeket nevelők több változatos ingerhez, pozitív stimulációhoz és megerősítéshez jutnak, ami különösen az első gyermek gondozására igaz.¹⁵ A gyermekes családok több örömteli tevékenységet tapasztalhatnak mindennapi életükben.¹⁶ Egy amerikai felmérés

¹² VAJDA Dóra – SZ. MAKÓ Hajnalka – KISS Enikő Csilla (2013): Párkapcsolat és egészség a stressz és coping vonatkozásában, In: Kiss Enikő Csilla, Polyák Lilla (szerk.): *Sztómaterápiás eszközök befolyása az életminőségre, életvitelre és a lelki ellenálló képesség tényezői*. ILCO Konferencia, 2012. Konferenciakötet.

¹³ ROBLES, Theodore F. – SLATCHER, Richard B. – TROMBELLO, Joseph M. – MCGINN, Meghan M. (2014): Marital Quality and Health: a Meta-analytic Review, In: *Psychological Bulletin*. 140. 1. 140–187.

¹⁴ ANGELES, Luis (2010): Children and Life Satisfaction, In: *Journal of Happiness Studies*. 11. 4. 523–538.

¹⁵ POLLMANN-SCHULT, M. (2014): Parenthood and Life Satisfaction: Why Don't Children Make People Happy?, In: *Journal of Marriage and Family*. 76. 2. 319–336.; SHELDON, K. M. – LYUBOMIRSKY, S. (2012): The Challenge of Staying Happier: Testing the Hedonic Adaptation Prevention Model, In: *Personality and Social Psychology Bulletin*. 38. 5. 670–680.

¹⁶ NELSON, Katherine S. – KUSHLEV, Kostadin – LYUBOMIRSKY, Sonja (2014): The Pains and Pleasures of Parenting: When, Why, and How Is Parenthood Associated with More or Less Well-Being?, In: *Psychological Bulletin*. 140. 3. 846–895.

eredményei szerint a gyermekekkel töltött idő az egyik szubjektíve leginkább jelentősnek, megerősítőnek értékelt tevékenységforma.¹⁷

Nelson és munkatársai ugyanakkor felhívják figyelmünket arra, hogy a gyermekvállalás hatása a szülők boldogságára árnyaltabb képet fest: bár a házaspár nagyobb életértelmet és elégedettséget tapasztalhat, a stressz és a mentális megterhelés is nőhet.¹⁸ Hogy a mérleg melyik irányba billen, különböző tényezőktől függ, beleértve a nagyszülőktől kapott támogatást, a család gazdasági helyzetét és a társadalmi normákat. Evenson és Simon a gyermekvállalás és a jóllét összefüggése kapcsán kitér az életkori és a társadalmi tényezőkre is: a fiatal, alacsony társadalmi-gazdasági státuszú szülők gyakrabban tapasztalnak mentális nehézségeket.¹⁹

A pozitív hatásokat több elmélet is magyarázza. Ezek egyike azt sugallja, hogy a gyermekek születése szorosabbá teszi a családon belüli kötelékeket, valamint változatos környezetet teremt.²⁰ A pszichológiai szükségletek elmélete értelmében²¹ a gyermekvállalás magasabb rendű szükséglet, amely evolúciósan előrehuzalozott és adaptív.²² A gyermekvállalás továbbá olyan erőforrást jelent, amely képes megújítani a kapcsolati hálót és erősíti a szociális státuszt.²³ A gyermekek ezáltal egyfajta „versenyelőnyhöz” segíthetik szüleiket a tágabb családban vagy a közösségben.²⁴ Mindezek alapján

¹⁷ WHITE, Mathew P. – DOLAN, Paul (2009): Accounting for the Richness of Daily Activities, In: *Psychological Science*. 20. 8. 1000–1008.

¹⁸ NELSON, Katherine S. – KUSHLEV, Kostadin – ENGLISH, Tammy – DUNN, Elizabeth – LYUBOMIRSKY, Sonja (2013): In Defense of Parenthood: Children Are Associated with More Joy than Misery, In: *Psychological Science*. 24. 1. 3–10.

¹⁹ EVENSON, Ranae J. – SIMON, Robin W. (2005): Clarifying the Relationship between Parenthood and Depression, In: *Journal of Health and Social Behavior*. 46. 4. 341–358.

²⁰ HOFFMAN, Lois W. – HOFFMAN, Martin L. (1973): The Value of Children to Parents, In: Faecet, James T. (szerk.): *Psychological Perspectives on Population*. New York, Basic Books. 19–76.

²¹ NELSON – KUSHLEV – LYUBOMIRSKY (2014).

²² BIRDITT, Kira S. – FINGERMAN, Karen L. – ZARIT, Steven H. (2010): Adult Children's Problems and Successes: Implications for Intergenerational Ambivalence, In: *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 65B. 2. 145–153.

²³ NOMAGUCHI, Kei M. – MILKIE, Melissa A. (2003): Costs and Rewards of Children: The Effects of Becoming a Parent on Adults' Lives, In: *Journal of Marriage and Family*. 65. 2. 356–374.

²⁴ NAUCK, Bernhard – KLAUS, Daniela (2007): The Varying Value of Children: Empirical Results from Eleven Societies in Asia, Africa and Europe, In: *Current Sociology*. 55. 4. 487–503.

indokolt azt feltételezni, hogy a gyermekek sikeres felnevelése a szülők életében magasabb jólléttel jár.²⁵

Az előző, pozitív következményeket feltételező elméletek egyik reális korlátja a humanisztikus pszichológia közismert felvetéséből adódik.²⁶ A magasabb rendű szükségletek kielégítése akkor lehet sikeres, amikor az alacsonyabb szinteken (pl. anyagi és érzelmi biztonság) már egyensúly tapasztalható. A nehéz anyagi helyzetben lévő családok számára a gyermekvállalás nem mindig jelent boldogságot, valamint számos olyan esetben is bekövetkezhet (pl. egyedülálló szülőség, nem kívánt terhesség, párkapcsolati krízis, a környezet támogatásának hiánya), amelynek eredményeképpen a gyermek születése inkább stresszorként hat, semmint örömteli eseményként.²⁷

Összegzőképpen elmondhatjuk, hogy a gyermekvállalás és a szubjektív jóllét közötti kapcsolatot vizsgáló kutatások általában azt mutatják, hogy a gyermekvállalás pozitív hatással van a szülők élettel való elégedettségére. A Központi Statisztikai Hivatal (KSH) *Életünk fordulópontjai* című adatfelvételei is azt tanúsítják, hogy a gyermek mind a nők, mind a férfiak számára örömforrást jelent. Érdekesség, hogy a gyermek a nőknek hosszú, a férfiaknak viszont csak rövid távon növeli az elégedettségét.²⁸ Fontos ugyanakkor hangsúlyozni, hogy a gyermekvállalás hatása a szubjektív jóllétre számos tényezőtől függ, mint például a család anyagi helyzete, a szülők közötti kapcsolat minősége és a társas támogatás mértéke. Ezek a tényezők mind befolyásolhatják, hogy a gyermekvállalás milyen mértékben járul hozzá a szülők jóllétéhez.

1.2. Nagycsalád és jóllét

Nagycsaládnak – a 20. századtól kezdve – a kettőnél több gyermeket nevelő családokat nevezik. A legalább három gyermeket nevelő családok azonban nemcsak

²⁵ SCHALLER, Mark – NEUBERG, Steven L. – GRISKEVICIUS, Vladas – KENRICK, Douglas T. (2010): Pyramid Power: A Reply to Commentaries, In: *Perspectives on Psychological Science*. 5. 3. 335–337.

²⁶ MASLOW, Abraham (1962/2016): *A lét pszichológiája felé*. Budapest, Ursus Libris; MCCULLOUGH, Michael E. – EMMONS, Robert A. – TSANG, Jo-Ann (2002a): The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 82. 1. 112–127.

²⁷ NELSON – KUSHLEV – LYUBOMIRSKY (2014).

²⁸ Központi Statisztikai Hivatal (KSH). (2008/2009). „*Életünk fordulópontjai*” adatfelvétel.

hazánkban, hanem Európa-szerte is kisebbségben vannak, és számuk ismételt növekedése sem valószínűsíthető.²⁹

A 2022-es népszámlálás részletes adatai alapján a nagycsaládok arányára vonatkozó pontos százalékos érték nem áll rendelkezésre, ám a (KSH) által közzétett adatok szerint a tizenöt éves és annál idősebb nők 73 százaléka vállalt gyermeket élete során: 23 százalékuk egy, 35 százalékuk két, 15 százalékuk pedig három vagy annál több gyermeket szült. Az előző, 2011-es népszámlálás adatai szerint a családok 6 százaléka volt nagycsaládos, azaz három vagy több gyermeket nevelő.

Bodonyi és munkatársai szerint a nagycsalád speciális szocializációt biztosít a felnövekvő generáció számára. Olyan élményekkel gazdagítja tagjait, amelyek több lehetőséget teremtenek a kiscsoportban való együttműködés változatos formáinak elsajátítására, a kölcsönös alkalmazkodásra, a tolerancia megtapasztalására és gyakorlására. A nagycsalád kommunikációs és interakciós lehetőségei sokrétűek, ezáltal optimális esetben a családtagok egymásnak több társas és egyéb támogatást, megerősítést nyújthatnak.³⁰ A nagycsaládok kapcsán a szakirodalom kiemeli a gyermekek fejlődése tekintetében a társas beilleszkedés bizonyos előnyeit, ugyanakkor a kognitív teljesítmény egyes hátrányaira is kitér.³¹ A nagycsaládos szülők jóllétét tekintve talán Fahey és munkatársai írországi eredményei mutatják a legárnyaltabb képet.³² A házasságban vagy párkapcsolatban együtt élő szülők kapcsolati jólléte a család méretével enyhén csökken, mely tendencia az időközben elváló vagy külön élő szülők csoportjában még nagyobb. A szülők egyéni

²⁹ BÁLITY Csaba (2018): *Nagycsaládban élő fiatalok gyermekszám preferenciáit befolyásoló tényezők*. PhD-disszertáció, Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola. <https://repo.lib.semmelweis.hu/handle/123456789/6440>.

³⁰ BODONYI Edit – BUSI Etelka – HEGEDŰS Judit – MAGYAR Erzsébet – VIZELYI Ágnes (2006): *A gyakorlati pedagógia néhány alapkérdése. Család, gyerek, társadalom*. Budapest, ELTE PPK Neveléstudományi Intézet.

³¹ HOBSCROFT, John N. – KIERNAN, Kathleen E. (2010): *Predictive Factors from Age 3 and Infancy for Poor Child Outcomes at Age 5 Relating to Children's Development, Behaviour and Health: Evidence from the Millennium Cohort Study (Report)*. York (UK), The University of York.

³² FAHEY, Tony – KEILTHY, Patricia – POLEK, Ela (2012): *Family Relationships and Family Well-Being: A Study of the Families of Nine-Year-Olds in Ireland*, Dublin, University College Dublin; Family Support Agency. https://www.researchgate.net/profile/Ela_Polek/publication/225304841_Family_challenges_around_the_world_transnational_families_fertility_values_and_women's_changing_roles/links/53d253640cf228d363e93574.pdf.

közérzete szempontjából viszont az egygyermekes állapot jár együtt alacsony jólléttel, különösen olyankor, amikor egyedülálló vagy válás után egyedül maradt szülőkről van szó. Az egyszülős családforma továbbá gyakran az anya depressziójával is társul. Érdekes módon a háromnál több, illetve a két gyermeket nevelő anyák depresszióértékei és családi konfliktusokkal kapcsolatos értékelései alacsonyabbak az egy vagy három gyermeket nevelőkénél. A szerzők magyarázatként felvetették, hogy a közérzet és gyermekvállalás rendkívül komplex módon függenek össze. Egyes esetekben a többgyermekes családokban a konfliktusok megnövekedett számáról, valamint az anyai depresszió kockázatának fokozódásáról számoltak be, míg mások nem jeleztek a korábbinál több nézeteltérést, és az anyák jólléte tartósan kedvezőbb az egygyermekesekéhez képest.³³ Margolis és Myrskylä vizsgálati eredményei még tovább árnyalják ezt a már így is meglehetősen változatos képet.³⁴ Adataik tükrében megállapítják, hogy a szülők jólléte és a gyermekek száma közötti összefüggésre a gyermekek életkora is hatással van. Nem hagyható figyelmen kívül az az érvelés sem, amely szerint a több gyermeket nevelő párok gyermekvállalási döntését az is befolyásolhatja, hogy közülük többen élnek házasságban, jobb a szociális helyzetük, magasabb az iskolai végzettségük, egészségesebbek, és többen állítják magukról, hogy vallásosak, mint a gyermeket nem vállalók.³⁵ Ebből arra is következtethetünk, hogy a gyermeket nevelők jólléte már a gyermekvállalást megelőzően eltérhet a gyermektelenekétől.³⁶

Berkman és Glass kutatása szerint a nagycsaládokban élők általában magasabb szintű társas támogatást élveznek, ami pozitívan befolyásolja életminőségüket és jóllétüket.³⁷ Az

³³ FAHEY – KEILTHY – POLEK (2012).

³⁴ MARGOLIS, Rachel – MYRSKYLÄ, Mikko (2011): A Global Perspective on Happiness and Fertility, In: *Population and Development Review*. 37. 1. 29–56.

³⁵ DEATON, Angus – STONE, Arthur A. (2014): Evaluative and Hedonic Well-Being among Those with and without Children at Home, In: *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 111. 4. 1328–1333.

³⁶ BAETSCHMANN, Gregori – STAUB, Kevin E. – STUDER, Raphael (2012a): Does the Stork Deliver Happiness? Parenthood and Life Satisfaction.
https://www.researchgate.net/publication/256037976_Does_the_Stork_Deliver_Happiness_Parenthood_and_Life_Satisfaction.

³⁷ BERKMAN, Lisa F. – GLASS, Thomas (2000): Social Integration, Social Networks, Social Support, and Health, In: Berkman, Lisa F. – Kawachi, Ichiro (szerk.): *Social Epidemiology*. Oxford, Oxford University Press. 137–173.

idősebb korosztály esetében a nagycsalád különösen védő szerepet játszhat a magány és a depresszió ellen. Arpino és Bordone európai kutatása szerint az idősebbek jobb mentális egészségnek örvendenek, ha szoros kapcsolatban állnak gyermekeikkel és unokáikkal.³⁸ Azok az idősök, akik aktív szerepet vállalnak az unokák nevelésében, jobb életminőségről számolnak be.³⁹ Fingerman és munkatársai vizsgálata szerint a szoros családi kapcsolatok nemcsak az idősebb, hanem a fiatalabb generáció számára is előnyösek: a szülőkkel és nagyszülőkkel való pozitív kapcsolat csökkentheti a fiatalok szorongását és depresszióját.⁴⁰

A szakirodalomban régóta ismeretes, illetve a nagycsaládokkal kapcsolatban meglehetősen releváns körülmény, hogy a vallásosság pozitív irányú összefüggésben áll a gyermekszámmal, bár ez a kapcsolat bizonyos eltéréseket mutat az egyes felekezetek esetében.⁴¹ A vallás támogatja a hagyományos értékeket és a gyermekek értékességét hangsúlyozza, normái helyteleníthetik a házasságok felbontását, a nem kívánt terhességek megszakítását, sőt bizonyos esetekben a fogamzásgátlást is. Peri-Rotem három nyugat-európai országra kiterjedő vizsgálatában azt találta, hogy az egyes vallások között nem voltak nagy eltérések a nők gyermekvállalási hajlandósága tekintetében, ugyanakkor a gyermekvállalást pozitív irányban befolyásolta a rendszeres, aktív vallásgyakorlás.⁴²

³⁸ ARPINO, Bruno – BORDONE, Valeria (2014): Does Grandparenting Pay Off? The Effect of Child Care on Grandparents' Cognitive Functioning, In: *Journal of Marriage and Family*. 76. 2. 337–351.

³⁹ ARPINO – BORDONE (2014).

⁴⁰ FINGERMAN, Karen L. – CHENG, Yen-Pi – TIGHE, Lauren – BIRDITT, Kira S. – ZARIT, Steven H. (2012): Relationships between Young Adults and Their Parents, In: Booth, Alan – Brown, Susan L. – Landale, Nancy S. – Manning, Wendy D. – McHale, Susan M. (szerk.): *Early Adulthood in a Family Context*. Dordrecht, Springer. 59–85.

⁴¹ BAUDIN, Thomas (2015): Religion and Fertility: The French Connection, In: *Demographic Research*. 32. 13. 397–420.; HATTERS, Linda M. – TAYLOR, Robert J. (2005): Religion and Families, In: Bengston, Vern L. – Acock, Alan C. – Allen, Katherine R. – Dilworth-Anderson, Peggy – Klein, David M. (szerk.): *Sourcebook of Family Theory & Research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc. 517–541.; STEGMUELLER, Daniel – SCHEEPERS, Peer – ROTTEUSCHER, Sigrid – DE JONG, Eelke (2011): Support for Redistribution in Western Europe: Assessing the Role of Religion, In: *European Sociological Review*. 28. 4. 482–497.

⁴² PERI-ROTEM, Nitzan (2016): Religion and Fertility in Western Europe: Trends across Cohorts in Britain, France and the Netherlands, In: *European Journal of Population*. 32. 2. 231–265.

Ami a hazai kutatásokat illeti, Oláh Attila és kollégái évente felméri a magyar lakosság boldogság szintjét, amely kiterjed az étellel való elégedettség, az érzelmi, pszichológiai, szociális és spirituális jóllét, valamint a mentális egészség szintjének meghatározására.⁴³ Az eredmények azt mutatják, hogy a több gyermeket nevelők és a házasságban vagy párkapcsolatban élők szignifikánsan boldogabbak a többi csoportnál. Legkedvezőbben a négy vagy annál több gyermeket nevelő férfiak és nők mutatói alakultak, amely eredményt több egymást követő évben is sikerült reprodukálni. Hasonló eredményre jutott Radó is, aki szerint az első két gyermeknek rövid és hosszú távon is kedvező hatása van az egyéni jóllétre.⁴⁴

1.3. A szubjektív jóllét, a hála és a társas támogatás összefüggései

A jóllét és a hála két egymással szoros kapcsolatban álló, ám különböző fogalom. A jóllét tágabb értelemben az egyén életminőségét és szubjektív elégedettségét jelöli, amelyet különböző tényezők, például érzelmi és egészségi állapot, valamint társas kapcsolatok befolyásolnak. A vonáshála viszont egy tartós kognitív beállítódás, amely lehetővé teszi, hogy az egyén folyamatosan észlelje és értékelje a pozitív dolgokat az életében, különösen a mások által nyújtott segítséget és kedvességet.⁴⁵ Ez a személyiségvonás tehát nemcsak az érzelmi jóllétet javítja, hanem hozzájárul a társas kapcsolatok minőségéhez is, mivel a hála érzése általában erősíti az empátiát, a kapcsolódást és a

⁴³ OLÁH Attila – VARGHA András – CSENGÖDI Márta – BAGDI Bella – DIÓSY Tamás (2017): Magyarország boldogságtérképe: Mi a fontosabb, hol élünk vagy az, hogy milyen világ van bennünk?, In: Lippai Edit (szerk.): *Személyes Tér – Közös Világ. [A Magyar Pszichológiai Társaság XXVI. Országos Tudományos Nagygyűlésének kivonatkötete]*. 256. Szeged, Magyar Pszichológiai Társaság; OLÁH Attila – VARGHA András – CSENGÖDI Márta – DIÓSY Tamás (2018): *Magyarország boldogságtérképe*. <http://boldogsagprogram.hu/magyarorszag-boldogsagterkepe-2018>; OLÁH Attila – VARGHA András – CSENGÖDI Márta – DIÓSY Tamás (2019): *Magyarország boldogságtérképe*. <http://boldogsagprogram.hu/magyarorszag-boldogsagterkepe-2019>.

⁴⁴ RADÓ Mária Krisztina (2020): Tracking the Effects of Parenthood on Subjective Well-Being: Evidence from Hungary, In: *Journal of Happiness Studies*. 21. 6. 2069–2094.

⁴⁵ EMMONS, Robert A. – MCCULLOUGH, Michael E. (2003): Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 84. 2. 377–389.

társas támogatást.⁴⁶ A vonáshála ily módon hosszú távon fokozza a szubjektív jóllétet, mivel növeli a pozitív érzelmeket és az étellel való elégedettséget, miközben csökkenti a negatív érzelmelek intenzitását.⁴⁷

A vonáshála a kapcsolatok észlelt minőségét szintén pozitívan befolyásolja.⁴⁸ A társas támogatás mértékének növelésén keresztül segít megbirkózni azokkal az élethelyzetekkel, amelyek változással vagy megnövekedett stresszel járnak.⁴⁹ Algae a hála közeli kapcsolataink fenntartásában betöltött szerepére hívja fel figyelmünket.⁵⁰ A hála a megbocsátásra való készséget is erősíti a párkapcsolatokban,⁵¹ valamint a proszociális viselkedést is támogatja.⁵²

Barton és munkatársai a házastársak közötti hála kifejezését, valamint érzékelését vizsgálva megállapították, hogy mindkét tényező szoros összefüggésben áll a házasság minőségével, az egymás iránti elkötelezettséggel és a kapcsolat tartósságába vetett hittel.⁵³ Ugyanezen szerzők egy korábbi tanulmányukban arra mutattak rá, hogy a házastársak egymás iránt kifejezett hálája különösen a pénzügyi nehézségek és a konfliktusok kezelése terén javította a kapcsolat minőségét.⁵⁴

⁴⁶ MCCULLOUGH, Michael E. – EMMONS, Robert A. – TSANG, Jo-Ann (2002b): The Assessment of Gratitude: An Empirical Review, In: Snyder, Charles R. – Lopez, Shane J. (szerk.): *Handbook of Positive Psychology*. Oxford, Oxford University Press. 559–574.

⁴⁷ WOOD, Alex M. – FROH, Jeffrey J. – GERAGHTY, Adam W. A. (2010): Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration, In: *Clinical Psychology Review*. 30. 7. 890–905.

⁴⁸ EMMONS – MCCULLOUGH (2003).

⁴⁹ WOOD, Alex M. – MALTBY, John – STEWART, Neil – JOSEPH, Stephen (2008): Conceptualizing Gratitude and Appreciation as a Unitary Personality Trait, In: *Personality and Individual Differences*. 44. 3. 619–630.

⁵⁰ ALGOE, Sara B. (2012): Find, Remind, and Bind: The Functions of Gratitude in Everyday Relationships, In: *Social and Personality Psychology Compass*. 6. 6. 455–469.

⁵¹ TOUSSAINT, Loren – FRIEDMAN, Philip H. (2009): Forgiveness, Gratitude, and Well-Being: The Mediating Role of Affect and Beliefs, In: *Journal of Happiness Studies*. 10. 6. 635–654.

⁵² EMMONS – MCCULLOUGH (2003).

⁵³ BARTON, Allen W. – JENKINS, August I. C. – GONG, Qiujié – SUTTON, Naya C. – BEACH, Steven R. H. (2023): The Protective Effects of Perceived Gratitude and Expressed Gratitude for Relationship Quality among African American Couples, In: *Journal of Social and Personal Relationships*. 40. 5. 1622–1644.

⁵⁴ BARTON, Allen W. – FUTRIS, Ted G. – NIELSEN, Robert B. (2015): Linking Financial Distress to Marital Quality: The Intermediary Roles of Demand/Withdraw and Spousal Gratitude Expressions, In: *Personal Relationships*. 22. 3. 536–549.

A családban nevelkedő gyermekek száma és a hála közötti összefüggésről közvetlen tudományos kutatások nem állnak rendelkezésre. A hálaérzés és a gyermekek száma közötti kapcsolatot számos tényező befolyásolhatja, mint például a családok társadalmi-gazdasági helyzete, a kulturális háttér és a gyermekneveléshez való hozzáállás. A több gyermek nevelése fokozott felelősséggel és megannyi kihívással jár, ami hatással lehet a szülők érzelmi állapotára és a hála kifejezésére is. Ugyanakkor a gyermekek jelenléte örömet és megelégedettséget is hoz, ami növelheti a hálaérzést. A család mérete és a hála közötti kapcsolat megértéséhez további vizsgálatok szükségesek.

Ahogy azt a kutatásokban láttuk, a családban élők – különösen a házások – magasabb szintű szubjektív jóllétről és érzelmi támogatottságról számolnak be,⁵⁵ ami összefüggésbe hozható a hála érzésével. Várandós nők körében végzett kutatás igazolta, hogy a hála és a megbecsülés érzése pozitív kapcsolatban áll a szubjektív jólléttel és a társas támogatottság megítélésével.⁵⁶ Egy másik kutatásban a diszpozicionális hála és különböző pozitív pszichológiai változók – mint a szubjektív jóllét, társas támogatás és koherenciaérzés – közötti kapcsolatot vizsgálva a hála pozitív összefüggést mutatott ezekkel a változókkal, és az észlelt társas támogatás mediáló szerepet játszott a hála és a szubjektív jóllét kapcsolatában.⁵⁷

Feltételezhetően a nagyobb családi hálózatok erősebb társas támogatást nyújthatnak, ami elősegítheti a hála érzésének kialakulását és fenntartását. A családi kapcsolatok minősége és a családtagok közötti interakciók gyakorisága szintén befolyásolhatja a hála megélését. Ezek a tényezők minden bizonnyal hozzájárulnak a személyes jólléthez és a pozitív érzelmek, mint például a hála megtapasztalásához.

⁵⁵ OLÁH – VARGHA – CSENGÖDI – DIÓSY (2019).

⁵⁶ FERENCZI Andrea – KÖVI Zsuzsanna (2022): A diszpozicionális hála és a mentális egészség kapcsolata várandós nők körében, In: *Studia Universitatis Babeş-Bolyai, Theologia Reformata Transylvanica*. 67. 1. 126–146.

⁵⁷ FERENCZI Andrea – MIRNICS Zsuzsanna – AMBRUSNÉ MAGONY Leonetta – KÖVI Zsuzsanna (2020): A diszpozicionális hála és a szubjektív jóllét összefüggései egészségügyi dolgozóknál, In: *Psychologia Hungarica Caroliensis*. 8. 2. 105–122.

1.4. Célkitűzés

A korábbi szakirodalmi eredmények alapján a gyermekek száma, valamint a házasságban való elköteleződés szoros kapcsolatot mutat a szubjektív jóllét, a hála, valamint a társas támogatottság különböző aspektusaival. Azoknak, akik stabil párkapcsolatban és nagycsaládban élnek, mind egyéni, mind párkapcsolati jólléte magasabb.⁵⁸ E csoport tagjai fokozottabb hálaélményről számolnak be,⁵⁹ valamint társas támogatottságukat is gazdagabbnak érzik.⁶⁰ A jelenség mélyebb megértése érdekében jelen tanulmány különös figyelmet fordít a házasságban élő, három vagy több gyermeket nevelő személyekre, akiknek eredményeit a vizsgált pozitív pszichológiai konstruktumok – azaz a szubjektív jóllét, a hála és a társas támogatás – mentén hasonlítjuk össze más családi státuszú válaszadókéval. A vizsgálat célja, hogy ezen tényezőket több szempontból részletesen elemezze, továbbá feltárja a házasságban élés és a nagycsaládos lét relatív jelentőségét olyan szociodemográfiai háttértényezők mellett, mint a nem, az életkor és a vallásgyakorlás mértéke, melyek a korábbi kutatások szerint szintén jelentős szerepet játszanak a fent említett egészségpszichológiai konstruktumok alakításában.⁶¹

⁵⁸ OLÁH és mtsai (2017, 2018, 2019); RADÓ (2020); FAHEY – KEILTHY – POLEK (2012).

⁵⁹ KOVÁCS – BALOG – MÉSZÁROS – KOPP (2013).

⁶⁰ WOOD, Alex M. – MALTBY, John – STEWART, Neil – LINLEY, P. Alex – JOSEPH, Stephen (2008): A Social-Cognitive Model of Trait and State Levels of Gratitude, In: *Emotion*. 8. 2. 281–290.

⁶¹ EMMONS, Robert A. – KNEEZEL, Teresa T. (2005): Giving Thanks: Spiritual and Religious Correlates of Gratitude, In: *Journal of Psychology and Christianity*. 24. 2. 140–148.; KOHLER, Hans-Peter – BEHRMAN, Jere R. – SKYTTHE, Axel (2005): Partner + Children = Happiness? An Assessment of the Effect of Fertility and Partnerships on Subjective Well-Being in Danish Twins, In: *Population and Development Review*. 31. 3. 407–445.; KOPP Mária – KOVÁCS Mónika Erika (szerk.): (2006): *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón*. Budapest, Semmelweis Kiadó; ROSMARIN, David H. – PIRUTINSKY, Steven – GREER, Devora – KORBMAN, Miriam (2015): Maintaining a Grateful Disposition in the Face of Distress. The Role of Religious Coping, In: *Psychology of Religion and Spirituality*. 8. 2. 134–140.

2. Módszerek

2.1. Vizsgálati személyek és eljárás

A keresztmetszeti kérdőíves vizsgálatot a Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológiai Intézetének Etikai Bizottsága engedélyével folytattuk le (IKEB-engedély száma: 352/2018/P). Az adatgyűjtés 2018. október eleje és december vége között zajlott. A vizsgálatban való részvételre vonatkozó felhívást közösségi médiafelületeken (Facebookon és Instagramon) tettük közzé, továbbá személyes ismeretség alapján megkerestünk egyes vallási közösségeket is (református, katolikus, baptista), valamint a Nagycsaládosok Országos Egyesületétől is segítséget kértünk a vizsgálati személyek toborzásában. Mivel vizsgálatunk elsősorban vallásos és nagycsaládos személyek bevonására irányult, ily módon nem törekedtünk a reprezentativitásra. A kérdőívcsomagot a résztvevők a Google Űrlap használatával töltötték ki, amely körülbelül 40 percet vett igénybe. A vizsgálatban csak 18 év feletti személyek vehettek részt, akik mindannyian előzetes írásbeli tájékoztatást kaptak a vizsgálat céljáról, valamint az önkéntes és anonim részvételről. A résztvevők semmilyen kompenzációban nem részesültek.

A vizsgálatban összesen 809 személy vett részt, 183 férfi és 626 nő. Az átlagéletkor 40,8 év volt ($SD = 13,85$ és terjedelem: 18–84 év). Az iskolai végzettség tekintetében a legtöbben felsőfokú diplomával (60,3%) rendelkeznek. A minta 34,2%-át teszik ki a gyermektelenek, 13,3%-át az egy gyermeket, 19,3%-át a kettő, 18,4%-át a három és 14,7%-át a háromnál több gyermeket nevelők.

Vizsgálatunkhoz illeszkedően külön elemeztük a házas-nagycsaládos, valamint a többi kitöltő adatait is. Látható, hogy mindkét mintafélben a nők vannak többen (76,3% és 77,7%), jelentős a saját egészségi állapotukat jónak ítélok aránya (69,09% és 57,39%), illetve mindkét mintafél esetében döntően felsőfokú végzettségűek töltötték ki a kérdőíveket (78,64% és 56,54%). A házas-nagycsaládos minta többsége 1965 és 1980 között született (64,54%), míg a kontrollmintában többen vannak az 1981 és 1995 között születettek (38,54%), de jelentős számban képviseltetik magukat az 1980 és 1995 között születettek is (33,79%). Vallásgyakorlás tekintetében a kontrollminta jelentősebb

szórást mutat. Többen vallják magukat „nem hívőnek” (20,54%) és a „maguk módján” hívőnek (20,88%), míg a házas-nagycsaládos minta többsége „rendszeresen az egyházában” gyakorolja vallását (69,55%) (részletesebb információkért ld. *1. táblázat*).

1. táblázat: *A nem, életkor, gyermekek száma, iskolai végzettség, vallásgyakorlás és egészségi állapot eloszlása a házas, nagycsaládos, illetve a többi kitöltő esetében*

Szempont		Házas, nagycsaládos		Kontroll	
		gyakoriság	százalék	gyakoriság	százalék
Nem	férfi	52	23,636	131	22,241
	nő	168	76,364	458	77,759
Kor	1965 előtt született	48	21,818	75	12,733
	1965–1980	142	64,545	199	33,786
	1981–1995	30	13,636	227	38,540
	1996–	0	0,000	88	14,941
Iskolai végzettség	Alapfokú	0	0	19	3,226
	Középfokú	45	20,455	237	40,238
	Felsőfokú	173	78,636	333	56,537
Gyermekek száma	0	0	0	263	44,652
	1-2	0	0	264	44,822
	3+	220	100	48	8,149
Vallásgyakorlás	1	10	4,545	121	20,543
	2	12	5,455	82	13,922
	3	27	12,273	123	20,883
	4	18	8,182	52	8,829
	5	153	69,545	210	35,653
Egészségi állapot	Egészséges	152	69,091	338	57,385
	Tartósan beteg	20	9,091	74	12,564
	Jelenleg fennáll betegség, de egyébként egészséges	24	10,909	38	6,452

2.2. Mérészközök

Demográfiai adatok: A nem, az életkor és a családi állapot mellett rákérdeztünk a legmagasabb iskolai végzettségre és a gyermekek számára.

Az *egészségi állapot* szubjektív megítélését az „Összességében hogyan minősíti saját egészségi állapotát?” kérdéssel térképeztük fel. (Válaszlehetőségek: 1. egészséges, 2. tartósan beteg, 3. jelenleg fennáll betegség, de egyébként egészséges.)

A *vallásgyakorlásra* vonatkozó kérdéseket a 2002-es Hungarostudy-kutatás tesztbattériájából emeltünk át.⁶² A „Gyakorol-e valamilyen vallást, és ha igen, milyen módon?” kérdésre adott válaszlehetőségek a következők voltak: 1. nem hívő, 2. nem gyakorolja a vallását, 3. a maga módján, 4. ritkán, egyházában, 5. rendszeresen, egyházában.

Berni Szubjektív Jóllét Kérdőív (*Bern Questionnaire on Subjective Well-Being*): A Grob által létrehozott kérdőív⁶³ hazai adaptálása Sallay nevéhez fűződik.⁶⁴ A mérőeszköz 39 tételből áll, amelyek a következő 6 dimenzióba sorolhatók: (1) Az *élettel szembeni pozitív attitűd* az élet pozitív tudatosságát, általában a világ dolgaihoz való pozitív attitűddel történő közeledést jelenti, illetve azt a meggyőződést, hogy a személy élete értelmes. (2) A *pozitív önértékelés* azt jelzi, hogy az egyén jó véleménnyel van magáról. (3) A *depresszív hangulat hiánya* a szubjektív jóllétet és az élettel való elégedettséget jelezheti, a depresszív hangulat viszont energiahiányra, szomorúságra és visszahúzódásra utal. (4) Az *élet örömei* az élet pozitív értékelését, méltánylását és megbecsülését jelenti, továbbá a személyes képességek és jellemzők elfogadását foglalja magában. (5) A *személyes problémák* faktor azt mutatja meg, hogy az utóbbi időben milyen mértékben foglalkoztatták, illetve nyugtalanították az egyént különböző problémák, illetve hogyan viszonyult azokhoz. (6) A *szomatikus tünetek és reakciók* a belső feszültségek testi tünetekben történő megjelenésének mértékét jelzik. A tételekre való válaszadás 5 fokú Likert-típusú

⁶² SKRABSKI Árpád – KOPP Mária – RÓZSA Sándor – RÉTHELYI János (2004): A koherencia mint a lelki és testi egészség alapvető meghatározója a mai magyar társadalomban, In: *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*. 5. 1. 7–25.

⁶³ GROB, Alexander (1995): Subjective Well-Being and Significant Life-Events across the Life-Span, In: *Swiss Journal of Psychology*. 54. 1. 3–18.

⁶⁴ SALLAY Hedvig (2004): Entering the Job Market: Belief in a Just World, Fairness and Well-Being of Graduating Students, In: Dalbert, Claudia – Sallay Hedvig (szerk.): *The Justice Motive in Adolescence and Young Adulthood: Origins and Consequences*. London, UK: Routledge. 215–230.

skálán történik, ahol végpontokként az 1 az „Egyáltalán nem értek egyet”, az 5 pedig a „Teljesen egyetértek” válaszlehetőséget jelöli. A teljes kérdőívben, valamint az egyes dimenziókon elért magasabb értékek intenzívebb szubjektív jóllétre utalnak.

A skálák belső konzisztenciáját becslő Cronbach- α mutatók a hazai adaptáció során elfogadhatónak bizonyultak (0,70–0,84).⁶⁵

GRAT Hála Kérdőív (Gratitude Resentment and Appreciation Test, GRAT): Watkins és munkatársai a diszpozicionális vagy vonáshála mérésére fejlesztették ki.⁶⁶ A kérdőív 44 tételből áll, amelyek három alskálába rendeződnek. A „Bőség érzékelése” (*AB: Sense of Abundance*) azt méri, hogy az egyén mennyire érzékeli az őt körülvevő jólétet, bőséget. Az „Egyszerű dolgok értékelés” (*SA: Appreciation of Simple Pleasures*) a mindennapi örömök értékelését helyezi a fókuszba. A „Mások megbecsülése” (*AO: Appreciation for Others*) pedig azt ragadja meg, hogy az egyén mennyire becsüli meg az őt körülvevő embereket, és mennyire tartja őket fontosnak saját boldogsága szempontjából. A tételek összegzésével egy átfogó hálaösszpontszám is képezhető. A kitöltők a kérdéseket 5 fokú Likert-skálán értékelik, ahol az 1 „Egyáltalán nem értek egyet” és az 5 a „Teljesen egyetértek”, így a magasabb pontszám intenzívebb diszpozicionális hálát jelöl. A teszt belső konzisztenciája (Cronbach- α = 0,92) és időbeli stabilitása (kéthetes teszt-reteszt megbízhatóság r = 0,90) is megfelelő. A kérdőívet Watkins engedélyével fordítottuk magyar nyelvre, aki a visszafordítást ellenőrizte.

Észlelt Társas Támasz Kérdőív (MOS Social Support Survey, MOS SSS): A Sherbourne és Stewart által kidolgozott 20 tételből álló kérdőív⁶⁷ magyar nyelvre adaptált változata az eredeti négy helyett három alskálát tartalmaz.⁶⁸ Ezek a következők: *Érzelmi-információs támasz* (8 tétel), *Pozitív szociális interakción alapuló támasz* (7 tétel), valamint *Instrumentális támasz* (4 tétel). A kitöltők a kérdéseket 5 fokú Likert-skálán értékelik, ahol az 1 a

⁶⁵ Uo.

⁶⁶ WATKINS, Philip C. – WOODWARD, Kathrane – STONE, Tamara – KOLTS, Russel L. (2003): Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-Being, In: *Social Behavior and Personality*. 31. 5. 431–452.

⁶⁷ SHERBOURNE, Cathy Donald – STEWART, Anita L. (1991): The MOS Social Support Survey, In: *Social Science & Medicine*. 32. 6. 705–714.

⁶⁸ SZENTIVÁNYI-MAKÓ Hajnalka – BERNÁTH László – SZENTIVÁNYI-MAKÓ Norbert – VESZPRÉMI Béla – VAJDA Dóra Beáta – KISS Enikő Csilla (2016): A MOS SSS – társas támasz mérésére szolgáló kérdőív magyar változatának pszichometriai jellemzői, In: *Alkalmazott Pszichológia*. 16. 3. 145–162.

„Soha” és az 5 a „Mindig”. A magasabb pontszám a társas támogatottság erősebb mértékét jelenti. Mindhárom alskála Cronbach- α értéke 0,7 feletti lett (0,79–0,93). Az alskálák 19 tételéhez egy 20-dik (a kérdések sorrendjében első) is kapcsolódik, amely a bizalmas kapcsolatok számára vonatkozik, és nem része sem a fő-, sem az alskáláknak.

A kutatásban használt kérdőívek skáláihoz tartozó leíró statisztikai adatokat a 2. táblázatban foglaltuk össze. A skálák pontszámainak megjelenítése minden esetben az adott skálához tartozó tételek összpontszámának átlagolásával történt, a fordított itemek figyelembevételével. A táblázatból látható, hogy minden skála belső konzisztenciája megfelelő, 0,7 feletti. A mintában a szubjektív jóllét és a társas támogatás értéke viszonylag magas, és a vonáshála tekintetében is nagymértékű azon kognitív beállítódás, melynek mentén a csoport észleli életében a pozitív dolgokat, illetve mások támogatását.

2. táblázat: *A vizsgálatban használt kérdőívek skáláihoz tartozó leíró statisztikai adatok és Cronbach-alfa mutatók*

Változók	<i>n</i>	Átlag	SD	Min.	Max.	Csúcsos- ság	Ferde- ség	Cronbach- α
SZUBJEKTÍV JÓLLÉT	809	3,71	0,63	1,57	5,00	-0,34	-0,66	0,93
Élettel szembeni pozitív attitűd	809	3,92	0,72	1,00	5,00	-0,96	1,21	0,89
Személyes problémák hiánya	809	3,41	0,83	1,00	5,00	-0,48	-0,29	0,81
Szomatikus tünetek hiánya	809	3,68	1,15	1,00	5,00	-0,94	-0,29	0,93
Depresszív hangulat hiánya	809	3,61	1,18	1,00	5,00	-0,81	-0,56	0,78
Élet örömei	809	3,67	0,75	1,00	5,00	-0,46	0,05	0,89
Pozitív önértékelés	809	3,96	0,74	1,00	5,00	-0,69	0,31	0,86
HÁLA	809	3,58	0,41	1,87	5,00	0,06	1,65	0,86
Bőség érzékelése	809	2,51	0,71	1,50	5,00	1,38	1,57	0,88
Egyszerű dolgok értékelése	809	4,31	0,61	1,43	5,00	-1,15	1,27	0,89
Mások megbecsülése	809	3,94	0,53	1,82	5,00	-0,87	1,00	0,72
TÁRSAS TÁMOGATÁS	809	3,14	2,05	1,00	5,00	-1,24	-0,71	0,97
Érzelmi-információs támasz	809	3,14	2,05	1,00	5,00	-1,25	-0,71	0,93
Pozitív szociális interakción alapuló támasz	809	3,11	2,05	1,00	5,00	-1,26	-0,69	0,91
Instrumentális támasz	809	3,16	2,07	1,00	5,00	-1,26	-0,70	0,88

2.3. Alkalmazott statisztikai eljárások

A házas-nagycsaládosok összehasonlítását a többi válaszadóval kétmintás t-próbával végeztük. Ahol a Levene-próba az alminták szórásának különbségét jelezte, ott a próba robusztus változatát vettük figyelembe. Eredményeinket ezt követően pontosítottuk azzal, hogy a nemet, az életkort és a vallásgyakorlás jellegét is számításba vettük az elemzett pozitív pszichológiai konstruktumok szempontjából, hogy megtudjuk: ezek bevonásával továbbra is jelentős tényezőként jelenik-e meg a házas és nagycsaládos lét, illetve összehasonlításuk jelentőségét a nem, az életkor és a vallásgyakorlás szerepével a jóllét, hála és társas támogatás szempontjából.

Mivel több változót vettünk figyelembe, elemzéseinket kovarianciaanalízissel (ANCOVA) végeztük. A módszer sajátossága, hogy független változóként kategoriális és folytonos változókat is képes együtt kezelni. A kategoriális változók csoportosító szempontként, a folytonos változók pedig kovariánsként kerülnek be az ANCOVA-modellbe. Az elemzés előnye, hogy a t-próbához képest egyszerre több változó összefüggéseit elemzi, így esetünkben választ ad arra, hogy a házas és nagycsaládos életforma jelentősége mekkora a nem, az életkor, illetve a vallásgyakorlás mértéke mellett. Minden általunk használt eljárás során a szignifikanciaszintet $< ,005$ alatt határoztuk meg.

3. Eredmények

Elsőként a házasságban élő nagycsaládos személyeket hasonlítottuk össze tesztbattériánk többi kitöltőjével, amelynek célja az volt, hogy megvizsgáljuk, célcsoportunk milyen jellemzők tekintetében különbözik a többi résztvevőtől. Ahogy az a 3. táblázatban és az 1. ábrán is látható, a nagycsaládban élők leginkább a vonáshála és a társas támogatás különböző aspektusaiban jellemezhetők magasabb értékekkel. A két csoport közepes mértékben különbözik egymástól ezekben a paraméterekben (a Cohen-d értéke nagyobb, mint 0,3). A házasságban élő nagycsaládosok *hálásabbak* a mindennapi dolgokért, jobban megbecsülik a körülöttük élő embereket, és jobban értékelik az őket körülvevő jólétet (*egyszerű dolgok értékelése*: $t(517,22) = -7,800$, $< ,001$, Cohen-d = -0,544; *mások megbecsülése*: $t(807) = -4,595$, $< ,001$, Cohen-d = -0,363; *bőség érzékelése*: $t(807) = -6,312$, $< ,001$, Cohen-d = -0,499). Emellett mind érzelmi információs, mind szociális, mind pedig instrumentális szempontból több *társas támogatást*

kapnak a többi résztvevőhöz képest (*érzelmi-információs támasz*: $t(472,37) = -5,720$, $< ,001$, Cohen- $d = -0,414$; *pozitív szociális interakción alapuló támasz*: $t(440,30) = -5,505$, $< ,001$, Cohen- $d = -0,480$; *instrumentális támasz*: $t(473,28) = -5,505$, $< ,001$, Cohen- $d = -0,398$). A *jóllét* különböző aspektusait tekintve pedig a világhoz való pozitív viszonyulásuk és az élet örömeinek értékelése tekintetében érnek el magasabb értéket a többiekhez képest (*élettel szembeni pozitív attitűd*: $BF(807) = -5,277$, $< ,001$, Cohen- $d = -0,417$; *élet örömei*: $t(807) = -4,074$, $< ,001$, Cohen- $d = -0,322$).

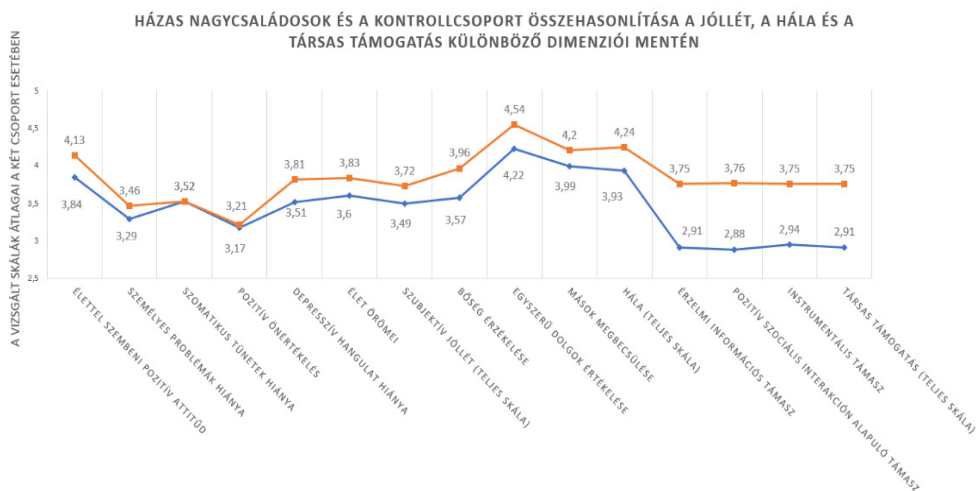
3. táblázat: *Független mintás összehasonlítások*

	t*	df	p**	Cohen-d***
SZUBJEKTÍV JÓLLÉT	-5,584	807	$< ,001$	-0,441
Élettel szembeni pozitív attitűd	-5,277	807	$< ,001$	-0,417
Személyes problémák hiánya	-2,725	807	0,007	-0,215
Szomatikus tünetek hiánya	-3,821	807	$< ,001$	-0,302
Pozitív önértékelés	-0,580	454,41	0,281	-0,043
Depresszív hangulat hiánya	-3,322	807	$< ,001$	-0,262
Élet örömei	-4,074	807	$< ,001$	-0,322
HÁLA	-7,990	807	$< ,001$	-0,631
Bőség érzékelése	-6,312	807	$< ,001$	-0,499
Egyszerű dolgok értékelése	-7,800	517,22	$< ,001$	-0,544
Mások megbecsülése	-4,595	807	$< ,001$	-0,363
TÁRSAS TÁMOGATÁS	-5,776	471,70	$< ,001$	-0,419
Érzelmi-információs támasz	-5,720	472,37	$< ,001$	-0,414
Pozitív szociális interakción alapuló támasz	-5,505	440,30	$< ,001$	-0,480
Instrumentális támasz	-5,505	473,28	$< ,001$	-0,398

Megjegyzések: *A t és df -érték megmutatja a házas-nagycsaládos és kontrollcsoportok különbségmértékét.

**A szignifikanciaszint (p) a tévedés valószínűségét jellemzi annak kapcsán, hogy hibás következtetést vonunk le a minta vizsgálatából a populációra vonatkozóan.

***A Cohen- d érték megmutatja azt, hogy a két csoport milyen mértékben különböztethető meg a vizsgált paraméter mentén. 0,2-ig alacsony, 0,21-0,8 között közepes, 0,81 felett pedig magas különbségről beszélhetünk.



1. ábra: *Házassalánosok és a kontrollcsoport összehasonlítása a szubjektív jóllét, hála és társas támogatás különböző dimenzióiban*

Jelmagyarázat:

- kontroll
- házassalánosok

Mivel a házasságban élő nagycsaládosok mindössze 220-an vannak, a minta azon része pedig 589 főt számlál, akik nem rendelkeznek ezekkel a paraméterekkel, ezért a számítások pontosítása érdekében néhány további demográfiai paramétert (nem, életkor) is bevontunk vizsgálatainkba, hogy lássuk, mekkora a házassalános lét relatív jelentősége. A mintaválasztás során a keresztyén közösségek célzott megkeresése miatt a vallásgyakorlás intenzitása a két csoportban eltérő volt, ezért a vallásgyakorlást is kiemelt tényezőként kezeltük elemzéseink során. Az említett tényezők bevonásával kettős célunk volt: egyfelől kíváncsiak voltunk arra, hogy ezen szociodemográfiai paraméterek figyelembevétele mellett is megmarad-e a házassalános lét alakító szerepe, másfelől szeretnénk volna összehasonlítani jelentőségét a nem, az életkor és a vallásgyakorlás súlyával a jóllét, hála és társas támogatás szempontjából.

4. táblázat: *A jóllét, hála és társas támogatás vizsgálata kétszemponos kovarianciaelemzéssel*

A szubjektív jóllét különböző aspektusainak elemzése

	Élettel szembeni pozitív attitűdök			Személyes problémák hiánya			Szomatikus tünetek hiánya			Pozitív önértékelés		
	F*	p**	η ² ***	F	p	η ²	F	p	η ²	F	p	η ²
nagycsaládos, házas/kontroll nem	3,471	0,063	0,004	0,092	0,761	1,130×10 ⁻⁴	1,881	0,171	0,002	2,373	0,124	0,003
kor	2,787	0,095	0,003	0,810	0,369	9,892×10 ⁻⁴	0,271	0,603	3,283×10 ⁻⁴	2,666	0,103	0,003
nagycsaládos, házas/kontroll * nem	2,304	0,129	0,003	1,003	0,317	0,001	3,678	0,055	0,004	0,627	0,429	7,689×10 ⁻⁴
vallásgyakorlás	3,095	0,079	0,004	3,977	0,046	0,005	1,088	0,297	0,001	0,048	0,826	5,943×10 ⁻⁵
	13,428	< .001	0,016	3,990	0,046	0,005	3,582	0,059	0,004	9,109	0,003	0,011

A szubjektív jóllét különböző aspektusainak elemzése

	Depressziós panaszok hiánya			Élet örömei			Teljes jóllét kérdőív		
	F	p	η ²	F	p	η ²	F	p	η ²
nagycsaládos, házas/kontroll nem	0,144	0,704	1,733×10 ⁻⁴	4,290	0,039	0,005	4,108	0,043	0,005
kor	0,959	0,328	0,001	3,984	0,046	0,005	2,833	0,093	0,003
nagycsaládos, házas/kontroll * nem	5,864	0,016	0,007	1,303	0,254	0,002	2,906	0,089	0,003
vallásgyakorlás	2,785	0,096	0,003	3,910	0,048	0,005	5,326	0,021	0,006
	7,428	0,007	0,009	2,623	0,106	0,003	6,861	0,009	0,008

A hála különböző aspektusainak elemzése

	Bőség érzékelése			Egyszerű dolgok értékelése			Mások megbecsülése			Teljes hála kérdőív		
	F	p	η ²	F	p	η ²	F	p	η ²	F	p	η ²
nagycsaládos, házas/kontroll nem	10,275	0,001	0,012	11,333	< .001	0,011	3,510	0,061	0,004	15,348	< .001	0,015
kor	1,876	0,171	0,002	47,197	< .001	0,046	8,211	0,004	0,009	21,764	< .001	0,022
nagycsaládos, házas/kontroll * nem	3,160	0,076	0,004	30,803	< .001	0,030	0,118	0,732	1,255×10 ⁻⁴	11,345	< .001	0,011
vallásgyakorlás	0,413	0,521	4,791×10 ⁻⁴	1,422	0,233	0,001	1,268	0,261	0,001	0,311	0,577	3,095×10 ⁻⁴
	11,819	< .001	0,014	36,671	< .001	0,036	85,185	< .001	0,091	64,754	< .001	0,065

A társas támogatás különböző aspektusainak elemzése

	Érzelmi-információs támasz			Pozitív szociális interakción alapuló támasz			Instrumentális támasz			Teljes társas támogatás skála		
	F	p	η ²	F	p	η ²	F	p	η ²	F	p	η ²
nagycsaládos, házas/kontroll nem	19,119	< .001	0,023	20,141	< .001	0,024	17,723	< .001	0,021	19,108	< .001	0,023
kor	1,495	0,222	0,002	0,734	0,392	8,763×10 ⁻⁴	1,576	0,210	0,002	1,247	0,264	0,001
nagycsaládos, házas/kontroll * nem	0,800	0,371	9,581×10 ⁻⁴	1,377	0,241	0,002	0,971	0,325	0,001	1,042	0,308	0,001
vallás	0,123	0,726	1,475×10 ⁻⁴	0,044	0,834	5,275×10 ⁻⁵	0,261	0,610	3,132×10 ⁻⁴	0,129	0,719	1,546×10 ⁻⁴
	2,371	0,124	0,003	2,692	0,101	0,003	1,686	0,194	0,002	2,242	0,135	0,003

Megjegyzések: *Az F(df)-érték megmutatja az összehasonlított csoportok/jellemzők közötti variancia mértékét és a szabadságfokot.

**A szignifikanciaszint (p) a tévedés valószínűségét jellemzi annak kapcsán, hogy hibás következtetést vonunk le a minta vizsgálatából a populációra vonatkozóan.

***Az η² (eta-négyszet) megmutatja azt, hogy az összehasonlított csoportok/jellemzők milyen mértékben különbözethetők meg a vizsgált paraméter mentén. Az η² érték százzal való felszorozása százalékként fejezi ki a csoporttagság által megmagyarázott varianciát.

Ahogy az a 4. táblázatból látható, a vonáshála és a társas támogatás különböző aspektusainak tekintetében a két csoport közötti eltérés megmaradt. Elsőként a hála természetét részletesebben elemezve, a nagycsaládos-házass csoport hálásabb a hétköznapi egyszerű dolgokért, jobban becsüli az őt körülvevő embereket, és értékeli

a mindennapi élet bőségét. A csoporttagság azonban viszonylag kismértékű: 1–1,5% közötti arányt magyaráz a hála különböző aspektusainak varianciájából ($\eta^2 = 0,011-0,015$). Tehát elmondhatjuk, hogy bár kismértékben, de a házasságban élő nagycsaládosok képessége jelentősebb az őket körülvevő dolgok értékelésére, mások megbecsülésére. Emellett a hála alakítása szempontjából több más tényező is kiemelkedett. A nem szintén jelentős tényezőnek bizonyult. Elmondható, hogy a nők jobban értékeli az élet mindennapi, egyszerű dolgait és az őket körülvevő embereket: a nem a hála különböző aspektusainak varianciájából 0,2–4,6%-ot magyaráz ($\eta^2 = 0,002-0,046$). Végül a vallásgyakorlás is pozitív alakítója a hála megélésének. Az intenzívebb vallásgyakorlással jellemezhető egyének képesek az őket körülvevő környezet és az egyszerű dolgok tudatosabb percipiálására: a vallásosság a hála különböző aspektusainak varianciájából 1,4–6,5%-ot magyaráz ($\eta^2 = 0,014-0,065$).

A jóllét esetében szintén jelentős szerepet játszik a vallásgyakorlás intenzitása, sőt jelentősebb tényezőnek bizonyul, mint a kapcsolati státusz vagy a gyermekek száma. Míg a vallásgyakorlás intenzitása 0,4–1,6% közötti arányban magyarázza a jóllét változatosságát ($\eta^2 = 0,005-0,016$), addig a házas és nagycsaládos lét legtöbb esetben elvesztette magyarázó erejét a jóllét különböző aspektusainak esetében.

A házasok és nagycsaládosok előnyei legtisztábban a *társas támogatásban* mutatkoznak meg. Ez a csoport elsősorban gazdagabb társas interakciókkal jellemezhető, de érzelmi-információs, illetve instrumentális társas támogatása is magasabb, mint a kontrollcsoporté. Ezen csoportosító tényező által megmagyarázott varianciaarány a társas támogatásból 2,1–2,4% ($\eta^2 = 0,021-0,024$). A társas támogatás magasabb szintje a házas-nagycsaládosok esetében nemtől, életkortól és vallásgyakorlástól független.

Összességében tehát elmondható, hogy a házasságban élő nagycsaládos lét leginkább a társas támogatás megélése szempontjából jelentős tényező. A jóllét legtöbb aspektusa szempontjából inkább a vallásgyakorlás intenzitása jelentős. A vonáshála alakításához pedig a házasságban és nagycsaládban élők mellett a nők és a vallásukat intenzívebben gyakorlók képesek arra, hogy a hála minél több aspektusát teljesebben éljék meg.

4. Megbeszélés

Jelen tanulmány célja, hogy a pozitív pszichológiai konstruktumok gazdag összefüggérendszeréből kiemelve önállóan elemezze a házasságban élő nagycsaládosok jóllétét, hálára való képességét és társas támogatottságát, valamint összehasonlítsa ezek jelentőségét más szociodemográfiai jellemzőkkel, mint a nem, az életkor és a vallásgyakorlás.

Eredményeink rámutatnak arra, hogy a házasságban élő nagycsaládosokat erősebb társas támogatottság jellemzi, mint azokat, akik nem élnek házasságban, vagy háromnál kevesebb gyermekük van. A társas támogatás sokszínűsége ennél a csoportnál már a szakirodalomban is megjelenik. A házasságban való elköteleződés érzelmigazdag kapcsolódási lehetőséget biztosít a partnerhez, közben pedig csökkenti a magány és elszigeteltség érzését.⁶⁹ A generációk együttélése változatos interakciós lehetőségeket biztosít. Több generáció együttélése során az idősebbek a gyerekekkel, unokákkal és dédunokákkal való kapcsolódás révén megsokszorozzák társas támogatással kapcsolatos lehetőségeiket. Közben pedig maguk sokrétűbb tapasztalattal rendelkező életszemléletet, tevékenységrepertoárt biztosítanak a fiatalabb generációk számára.⁷⁰ Nem utolsósorban pedig a testvérkapcsolatok is a társas támogatási rendszer részét képezik, hiszen a testvérek mintával és sok esetben iránymutatással szolgálnak egymásnak.⁷¹ Eredményeink alapján a házas és nagycsaládos lét elsősorban azt teszi lehetővé, hogy az egyén észlelje a nehéz helyzetekben rendelkezésre álló sokrétű segítséget. Azt, hogy vannak körülötte olyanok, akik szeretik és ragaszkodnak hozzá, akiknek társaságában jól érzi magát, és akik a felmerülő problémákban segítenek fókuszot váltani és a közös tevékenységek során azokra megoldást találni. A házas-nagycsaládos életformában élők mind érzelmi – legszemélyesebb félelmeik és aggodalmaik megosztása során bizalmas és szeretetteljes meghallgatásra, törődésre és tanácsadásra számíthatnak –, mind instrumentális – fizikai vagy egészségügyi problémák esetén konkrét, kézzelfogható segítséget kapnak napi teendőikben – szempontból több támogatást észlelnek a többi válaszadóhoz képest. Kiemelendő továbbá, hogy az ezen életformát választók, legyenek akár idősebbek vagy

⁶⁹ SCOTT – WELLS – ANGERMEYER... KESSLER (2010).

⁷⁰ FINGERMAN – CHENG – TIGHE – BIRDITT – ZARIT (2012).

⁷¹ HOBcraft – KIERNAN (2010).

fiatalabbak, vallásosak vagy nem vallásosak, férfiak vagy nők, mindannyian megélik a társas támogatás által nyújtott előnyöket, a kapcsolatok sokszínűségét, valamint az érzelmi és fizikai biztonságot.

Várakozásunkkal ellentétben a jóllét különböző aspektusait vizsgálva nem találtunk jelentős különbségeket a házas-nagycsaládos csoport kapcsán. Habár több tanulmány elemzi a házasság és a pszichés jóllét kapcsolatát,⁷² valamint a gyermekek születésével járó nagyobb boldogságot,⁷³ más helyeken arról is olvashatunk, hogy a jóllét fenntartása érzékeny egyensúlyi állapot. A házasságban élő nagycsaládosok jólléte szempontjából meghatározó lehet gyermekeik életkora, hogy mennyire terhelt konfliktusokkal a család, vagy kapnak-e támogatást a közvetlen környezetüktől, illetve, hogy milyen a gazdasági-társadalmi státuszuk. Jelen vizsgálat eredményei azt látszanak megerősíteni, hogy a házas-nagycsaládos lét a szubjektív jóllét aspektusai közül csak az élet örömeinek megélésével van összefüggésben. Az élet örömeinek megélése pedig kapcsolatban áll a hála különböző aspektusaival is (jelen vizsgálatban az összefüggés $r = 0.305-0.375$), így ezt a későbbiekben a hála szempontjából is elemezzük. Jelen ponton azonban fontos kitérni arra, hogy a vallásosság hogyan járul hozzá a jóllét fenntartásához, hiszen a vallásgyakorlás jóval nagyobb mértékű összefüggést mutat a jólléttel, mint a családi állapot, vagy a gyermekek száma.

Jelen kutatásban a vallásgyakorlás a jóllét több aspektusának alakítójává vált. Befolyásolja az étellel kapcsolatos pozitív tudatosságot, az élet értelmének megélését és az étellel való elégedettséget. Hozzájárul az önértékelés pozitív alakításához, segíti az életben felmerülő problémák konstruktív megoldását. Ez összhangban van a szakirodalom azon megállapításaival, miszerint a vallásos hit által nyújtott strukturált világkép és egzisztenciális cél,⁷⁴ valamint a vallási közösségekben megélt érzelmi támogatás hozzájárulhat a pozitív jövőkép (étellel szembeni pozitív attitűd) kialakulásához.⁷⁵ Isten feltétel nélküli szeretetének elfogadása és az erkölcsi szabályokhoz való igazodásból

⁷² KIM – MCKENRY (2002), 885–911.; KOPP – SKRABSKI (2006); PEIRÓ (2006); WAITE – GALLAGHER (2000).

⁷³ NELSON – KUSHLEV – LYUBOMIRSKY (2014).

⁷⁴ STEGER, Michael F. – FRAZIER, Patricia (2005): Meaning in Life: One Link in the Chain from Religiousness to Well-Being, In: *Journal of Counseling Psychology*. 52. 4. 574–582.

⁷⁵ PARGAMENT, Kenneth I. (2002): The Bitter and the Sweet: An Evaluation of the Costs and Benefits of Religiousness, In: *Psychological Inquiry*. 13. 3. 168–181.

fakadó koherens énkép,⁷⁶ a transzcendens értékrend, az élet magasabb rendű céljába vetett hit egyaránt megerősíti az önelfogadást, hozzásegítve a pozitívabb önértékeléshez.⁷⁷ A közösségi lelki gyakorlatok – mint az imádság, az együttes éneklés, Isten dicsőítése – csökkentik az egzisztenciális szorongást, a negatív affektusokat, valamint növelhetik az érzelmi megküzdési stratégiák hatékonyságát, erősítve az emocionális stabilitást, ezáltal mérsékelve a depresszív tüneteket.⁷⁸ Bár az Istenben való hit nem zárja ki a személyes problémák meglétét, a vallásos egyének gyakran „próbaként”, „próbatételként” vagy az „isteni terv részeként” értelmezik a nehézségeket, ami csökkentheti a distressz szintjét és elősegítheti az adaptívabb megküzdést.⁷⁹ Noha a vallásosság és a szomatikus tünetek közötti kapcsolat komplex, a spiritualitás és a rendszeres hitéleti gyakorlatok – a már említett imádság, elmélkedés, kontempláció – fiziológiai szempontból nyugtató hatással bírnak, ami kedvezően hat a testi tünetekre is.⁸⁰ Mindezek mellett fontos megjegyezni, hogy a vallási élmények egyénenként eltérő jelentést hordoznak, így azok jóllétre gyakorolt hatása is meglehetősen differenciált.⁸¹

Végezetül a házas-nagycsaládos személyeket abból a szempontból vizsgáltuk meg, hogy mennyire észlelik és értékelik az őket körülvevő pozitív dolgokat, mennyire hálásak azokért. Korábbi vizsgálatokból tudjuk, hogy akik önmagukat szerencsésnek vallják az élet mindennapi helyzeteiben, kapcsolataikat jelentéstelnek érzékelik – tehát

⁷⁶ ROWATT, Wade – KIRKPATRICK, Lee A. (2002): Two Dimensions of Attachment to God and Their Relation to Affect, Religiosity, and Personality Constructs, In: *Journal for the Scientific Study of Religion*. 41. 4. 637–651.

⁷⁷ HILL, Peter C. – PARGAMENT, Kenneth I. (2003): Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality: Implications for Physical and Mental Health Research, In: *American Psychologist*. 58. 1. 64–74.

⁷⁸ KOENIG, Harold G. (2009): Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review, In: *Canadian Journal of Psychiatry*. 54. 5. 283–291.

⁷⁹ ANO, Gene G. – VASCONCELLES, Erin B. (2005): Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-analysis, In: *Journal of Clinical Psychology*. 61. 4. 461–480.

⁸⁰ SEEMAN, Teresa E. – DUBIN, Linda Fagan – SEEMAN, Melvin (2003): Religiosity/Spirituality and Health: A Critical Review of the Evidence for Biological Pathways, In: *American Psychologist*. 58. 1. 53–63.

⁸¹ ZINNBAUER, Brian J. – PARGAMENT, Kenneth I. (2005): Religiousness and Spirituality, In: Paloutzian, Raymond F. – Park, Crystal L. (szerk.): *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. New York, Guilford Press. 21–42.

hálájukat több aspektusból képesek megélni –, házasságukat jobban menedzselik és intenzívebb pozitív érzelmekről számolnak be párkapcsolatukkal összefüggésben.⁸² Az, hogy az egyén képes hálával szemlélni a vele és körülötte történő dolgokat, fokozza a pozitív és csökkenti a negatív érzelmek intenzitását, ezáltal befolyásolja a társas kapcsolatokat és a jóllétet is.⁸³ A hála kiterjedt kapcsolatrendszere vizsgálatunkban is körvonalazódott. Amellett, hogy a házas-nagycsaládos csoport vonáshálaértéke magasabb (az egyszerű, mindennapi örömekre erősebben fókuszálnak, jobban értékeli az őket körülvevő embereket, akiket saját boldogságuk szempontjából is fontosnak tartanak), lényeges kiemelni, hogy a hálára való képességet más tényezők is alakítják. Eredményeink alapján a nők jobban értékeli az élet mindennapi, egyszerű dolgait. Képesek méltányolni azokat az embereket, eseményeket és helyzeteket, amelyek életüket alakítják és élettörténetük részei. A vallásgyakorlás szintén markáns jelentőséggel bír a hála szempontjából. A hitüket gyakorlóknak – különösen az isteni gondviselésbe vetett bizalom miatt – erősebb élményük lehet, hogy az élet minden területén bőség veszi őket körül, függetlenül aktuális körülményeiktől. A vallásos emberek az életet „Isten ajándékának” tekintik, ami fokozhatja a bőség érzékelését.⁸⁴ A vallásos gyakorlatok – mint például a szemlélődő imádság – elősegítik az éberséget és a jelen pillanatban való elmélyülést, amely hozzájárulhat az egyszerű dolgok mélyebb megbecsüléséhez. A vallási közösségekre kiterjedt és stabil társas hálózat jellemző, valamint erkölcsi normáik gyakran előírják a mások iránti tiszteletet, együttérzést és hálát. A vallásos tanítások – különösen a keresztényeké – erősen hangsúlyozzák a társas kapcsolatok fontosságát, ami erősítheti a mások megbecsülése iránti attitűdöt. A hála ezen aspektusa különösen szorosan kapcsolódik a vallási közösségekben tapasztalható reciprocitáshoz és támogatottsághoz.⁸⁵

⁸² BARTON, Allen W. – JENKINS, August I. C. – GONG, Qiujié – SUTTON, Naja C. – BEACH, Steven R. H. (2023): The Protective Effects of Perceived Gratitude and Expressed Gratitude for Relationship Quality among African American Couples, In: *Journal of Social and Personal Relationships*. 40. 5. 1622–1644.

⁸³ MCCULLOUGH, Michael E. – EMMONS, Robert A. – TSANG, Jo-Ann (2002a), 112–127.

⁸⁴ KRAUSE, Neal (2006b): Religious Involvement, Gratitude, and Change in Depressive Symptoms over Time, In: *The International Journal for the Psychology of Religion*. 16. 3. 195–214.

⁸⁵ KRAUSE, Neal (2006a): Gratitude toward God, Stress, and Health in Late Life, In: *Research on Aging*. 28. 2. 163–183.

A hála mint pszichológiai konstruktum nem csupán személyiségvonásként, hanem tanítható, tanulható és fejleszthető képességgént is értelmezhető.⁸⁶ Mivel számos egyén számára hozzáférhető és gyakorolható, a hála jelentős alkalmazási potenciállal bír a pszichológiai intervenciók területén. Ezen túlmenően a hála a pszichológiai jóllét és a társas kapcsolatok közötti összekötő mechanizmusként is értelmezhető, elősegítve a pozitív társas dinamikák kialakulását és fenntartását.⁸⁷ Ennek megfelelően a hála célzott fejlesztése közvetett módon nemcsak a szubjektív jóllét szintjét növelheti, hanem hozzájárulhat a társas támogatás és kapcsolati erőforrások megerősödéséhez is.

Vizsgálatunk korlátai közé tartozik, hogy mintánk nem volt reprezentatív, hiszen felülreprezentáltak a vallási közösséghez tartozók és a nagycsaládosok. Országos viszonyításban alapvetően előnyösebb szociokulturális helyzetből érkező személyeket tudtunk felkérni a részvételre, ezáltal azok, akik anyagi értelemben valóban hátrányos helyzetben vagy súlyos személyes krízisekben vállaltak gyermeket, valószínűleg kimaradtak vizsgálatunkból. Ennek megfelelően a mintánk statisztikai értelemben vélhetően egy reprezentatív mintához képest kedvezőbb képet mutat a gyermekvállalás hatásaival kapcsolatban. Keresztmetszeti jellegéből adódóan jelen kutatás nem védi ki azt a reális szakirodalmi felvetést sem, amely szerint eleve az előnyösebb társadalmi helyzetben levő, több erőforrással rendelkező, sikeresebb, sőt esetlegesen boldogabb személyek vállalnak több gyermeket, remélve, hogy ebben az életformában további kiteljesedést érhetnek el.⁸⁸ Az eredmények értelmezésével kapcsolatban természetesen az is felmerül, hogy – vallási hovatartozástól függetlenül – inkább azon személyek vállalnak több gyermeket, akik már azt megelőzően is boldogabbak voltak, és rendelkeztek a gyermekvállalást megalapozó erőforrásokkal,⁸⁹ vagy az egygyermekes családi helyzetben már megszilárdították kompetens szülői szerepüket az újabb kihívásokhoz,⁹⁰ amely

⁸⁶ EMMONS – MCCULLOUGH (2003).

⁸⁷ MCCULLOUGH – EMMONS – TSANG (2002a).

⁸⁸ DEATON – STONE (2014).

⁸⁹ BAETSCHMANN, Gregori – STAUB, Kevin E. – STUDER, Raphael (2012b): *Does the Stork Deliver Happiness? Parenthood and Life Satisfaction*. Working Paper, No. 94. Zurich, University of Zurich, Department of Economics. <https://doi.org/10.5167/uzh-65882>.

⁹⁰ LE MOGLIE, Marco – MENCARINI, Letizia – RAPALLINI, Chiara (2015): Is It Just a Matter of Personality? On the Role of Subjective Well-Being in Childbearing Behavior, In: *Journal of Economic Behavior and Organization*. 117. 453–475.

háttértényezőket jelen vizsgálatban nem mértük. Az összefüggésrendszer tanulmányozása természetesen számos más faktor tekintetbevételével is finomítható. Összességében azonban elmondható, hogy a jelen kutatás ráirányítja a figyelmet a hála megélésének jelentőségére – gyakorlására és kifejezésére –, lényeges szerepére a jóllét és a társas támogatás alakítása szempontjából. Továbbá felhívja a figyelmet arra, hogy a házasság, illetve a nagycsaládos létforma csak egy a sok tényező közül, amely alakíthatja ezen pozitív tulajdonságok rendszerét.

Felhasznált irodalom:

- ALGOE, Sara B. (2012): Find, Remind, and Bind: The Functions of Gratitude in Everyday Relationships, In: *Social and Personality Psychology Compass*. 6. 6. 455–469.
- ANGELES, Luis (2010): Children and Life Satisfaction, In: *Journal of Happiness Studies*. 11. 4. 523–538.
- ANO, Gene G. – VASCONCELLES, Erin B. (2005): Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-analysis, In: *Journal of Clinical Psychology*. 61. 4. 461–480.
- ARPINO, Bruno – BORDONE, Valeria (2014): Does Grandparenting Pay Off? The Effect of Child Care on Grandparents' Cognitive Functioning, In: *Journal of Marriage and Family*. 76. 2. 337–351.
- BAETSCHMANN, Gregori – STAUB, Kevin E. – STUDER, Raphael (2012a): *Does the Stork Deliver Happiness? Parenthood and Life Satisfaction*.
https://www.researchgate.net/publication/256037976_Does_the_Stork_Deliver_Happiness_Parenthood_and_Life_Satisfaction.
- (2012b): *Does the Stork Deliver Happiness? Parenthood and Life Satisfaction*. Working Paper, No. 94. Zurich, University of Zurich, Department of Economics.
- BÁLITY Csaba (2018): *Nagycsaládban élő fiatalok gyermekszám preferenciáit befolyásoló tényezők*. PhD-disszertáció, Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola.
<https://repo.lib.semmelweis.hu/handle/123456789/6440>.
- BARTON, Allen W. – FUTRIS, Ted G. – NIELSEN, Robert B. (2015): Linking Financial Distress to Marital Quality: The Intermediary Roles of Demand/Withdraw and Spousal Gratitude Expressions, In: *Personal Relationships*. 22. 3. 536–549.
- BARTON, Allen W. – JENKINS, August I. C. – GONG, Qiujiu – SUTTON, Naya C. – BEACH, Steven R. H. (2023): The Protective Effects of Perceived Gratitude and Expressed Gratitude for Relationship Quality among African American Couples, In: *Journal of Social and Personal Relationships*. 40. 5. 1622–1644.

- BAUDIN, Thomas (2015): Religion and Fertility: The French Connection, In: *Demographic Research*. 32. 13. 397–420.
- BERKMAN, Lisa F. – GLASS, Thomas (2000): Social Integration, Social Networks, Social Support, and Health, In: Berkman, Lisa F. – Kawachi, Ichiro (szerk.): *Social Epidemiology*. Oxford, Oxford University Press. 137–173.
- BERKMAN, Lisa F. – GLASS, Thomas – BRISSETTE, Ian – SEEMAN, Teresa E. (2000): From Social Integration to Health: Durkheim in the New Millennium, In: *Social Science & Medicine*. 51. 6. 843–857.
- BIRDITT, Kira S. – FINGERMAN, Karen L. – ZARIT, Steven H. (2010): Adult Children's Problems and Successes: Implications for Intergenerational Ambivalence, In: *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 65B. 2. 145–153.
- BODONYI Edit – BUSI Etelka – HEGEDŰS Judit – MAGYAR Erzsébet – VIZELYI Ágnes (2006): *A gyakorlati pedagógia néhány alapkérdése. Család, gyerek, társadalom*. Budapest, ELTE PPK Neveléstudományi Intézet.
- COHEN, Sheldon – WILLS, Thomas A. (1985): Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis, In: *Psychological Bulletin*. 98. 2. 310–357.
- DEATON, Angus – STONE, Arthur A. (2014): Evaluative and Hedonic Well-Being among Those with and without Children at Home, In: *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 111. 4. 1328–1333.
- EMMONS, Robert A. – KNEEZEL, Teresa T. (2005): Giving Thanks: Spiritual and Religious Correlates of Gratitude, In: *Journal of Psychology and Christianity*. 24. 2. 140–148.
- EMMONS, Robert A. – MCCULLOUGH, Michael E. (2003): Counting blessings versus burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 84. 2. 377–389.
- EVENSON, Ranae J. – SIMON, Robin W. (2005): Clarifying the Relationship between Parenthood and Depression, In: *Journal of Health and Social Behavior*. 46. 4. 341–358.
- FAHEY, Tony – KEILTHY, Patricia – POLEK, Ela (2012): Family Relationships and Family Well-Being: A Study of the Families of Nine Year-Olds in Ireland, Dublin, University College Dublin; Family Support Agency.
https://www.researchgate.net/profile/Ela_Polek/publication/225304841_Family_challenges_around_the_world_transnational_families_fertility_values_and_women's_changing_roles/links/53d253640cf228d363e93574.pdf.
- FERENCZI Andrea – KÖVI Zsuzsanna (2022): A diszpozicionális hála és a mentális egészség kapcsolata várandós nők körében, In: *Studia Universitatis Babeş-Bolyai, Theologia Reformata Transylvanica*. 67. 1. 126–146.

- FERENCZI Andrea – MIRNICS Zsuzsanna – AMBRUSNÉ MAGONY Leonetta – KÖVI Zsuzsanna (2020): A diszpozicionális hála és a szubjektív jóllét összefüggései egészségügyi dolgozóknál, In: *Psychologia Hungarica Caroliensis*. 8. 2. 105–122.
- FINGERMAN, Karen L. – CHENG, Yen-Pi – TIGHE, Lauren – BIRDITT, Kira S. – ZARIT, Steven H. (2012): Relationships between Young Adults and Their Parents, In: Booth, Alan – Brown, Susan L. – Landale, Nancy S. – Manning, Wendy D. – McHale, Susan M. (szerk.): *Early Adulthood in a Family Context*. Dordrecht, Springer. 59–85.
- FÖLDHÁZI Erzsébet (2009): Családszerkezet, In: Monostori Judot – Öri Péter – S. Molnár Edit – Spéder Zsolt (szerk.): *Demográfiai Portré 2009*. Budapest, KSH Népeségstudományi Kutatóintézet. 99–108. https://www.ksh.hu/nepszamlalasok?utm_source=chatgpt.com.
- GROB, Alexander (1995): Subjective Well-Being and Significant Life-Events across the Life-Span, In: *Swiss Journal of Psychology*. 54. 1. 3–18.
- HATTERS, Linda M. – TAYLOR, Robert J. (2005): Religion and Families, In: Bengston, Vern L. – Acock, Alan C. – Allen, Katherine R. – Dilworth-Anderson, Peggy – Klein, David M. (szerk.): *Sourcebook of Family Theory & Research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc. 517–541.
- HILL, Peter C. – PARGAMENT, Kenneth I. (2003): Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality: Implications for Physical and Mental Health Research, In: *American Psychologist*. 58. 1. 64–74.
- HOBcraft, John N. – KIERNAN, Kathleen (2010): *Predictive Factors from Age 3 and Infancy for Poor Child Outcomes at Age 5 Relating to Children's Development, Behaviour and Health: Evidence from the Millennium Cohort Study: Report Prepared for The National Child and Maternal Health Observatory (ChiMat) on Behalf of the Department of Health*. University of York.
<http://www.york.ac.uk/iee/assets/HobcraftKiernan2010PredictiveFactorsChildrensDevelopmentMillenniumCohort.pdf>.
- HOFFMAN, Lois W. – HOFFMAN, Martin L. (1973): The Value of Children to Parents, In: Faecet, James T. (szerk.): *Psychological Perspectives on Population*. New York, Basic Books. 19–76.
- KIM, Hyoun-Kyoung – MCKENRY, Patrick C. (2002): The Relationship between Marriage and Psychological Well-Being: A Longitudinal Analysis, In: *Journal of Family Issues*. 23. 8. 885–911.
- KOENIG, Harold G. (2009): Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review, In: *Canadian Journal of Psychiatry*. 54. 5. 283–291.

- KOHLER, Hans-Peter – BEHRMAN, Jere R. – SKYTTHE, Axel (2005): Partner + Children = Happiness? An Assessment of the Effect of Fertility and Partnerships on Subjective Well-Being in Danish Twins, In: *Population and Development Review*. 31. 3. 407–445.
- KOPP Mária – KOVÁCS Mónika Erika (szerk.): (2006): *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón*. Budapest, Semmelweis Kiadó.
- KOPP Mária – SKRABSKI Árpád (2006): A támogató család mint a pozitív életminőség alapja, In: Kopp Mária – Kovács Mónika Erika (szerk.): *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón*. Budapest, Semmelweis Kiadó. 220–232.
- KOVÁCS Éva – BALOG Piroska – MÉSZÁROS Eszter – KOPP Mária (2013): A házastársi, élettársi és elvált családi állapot összefüggései a mentális egészséggel, In: *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*. 14. 3. 205–230.
- Központi Statisztikai Hivatal (KSH). (2008/2009). „Életünk fordulópontjai” adatfelvétel.
- KRAUSE, Neal (2006a): Gratitude toward God, Stress, and Health in Late Life, In: *Research on Aging*. 28. 2. 163–183.
- KRAUSE, Neal (2006b): Religious Involvement, Gratitude, and Change in Depressive Symptoms over Time, In: *The International Journal for the Psychology of Religion*. 16. 3. 195–214.
- LE MOGLIE, Marco – MENCARINI, Letizia – RAPALLINI, Chiara (2015): Is It Just a Matter of Personality? On the Role of Subjective Well-Being in Childbearing Behavior, In: *Journal of Economic Behavior and Organization*. 117. 453–475.
- MARGOLIS, Rachel – MYRSKYLÄ, Mikko (2011): A Global Perspective on Happiness and Fertility, In: *Population and Development Review*. 37. 1. 29–56.
- MASLOW, Abraham (1962/2016): *A lét pszichológiája felé*. Budapest, Ursus Libris. (Eredeti: *Toward a psychology of being*. Princeton, NJ: Van Nostrand.).
- MCCULLOUGH, Michael E. – EMMONS, Robert A. – TSANG, Jo-Ann (2002a): The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 82. 1. 112–127.
- MCCULLOUGH, Michael E. – EMMONS, Robert A. – TSANG, Jo-Ann (2002b): The Assessment of Gratitude: An Empirical Review. In: Snyder, Charles R. – Lopez, Shane J. (szerk.): *Handbook of Positive Psychology*. Oxford, Oxford University Press. 559–574.
- NAUCK, Bernhard – KLAUS, Daniela (2007): The Varying Value of Children: Empirical Results from Eleven Societies in Asia, Africa and Europe, In: *Current Sociology*. 55. 4. 487–503.
- NELSON, Katherine S. – KUSHLEV, Kostadin – ENGLISH, Tammy – DUNN, Elizabeth – LYUBOMIRSKY, Sonja (2013): In Defense of Parenthood: Children are Associated with More Joy than Misery, In: *Psychological Science*. 24. 1. 3–10.

- NELSON, Katherine S. – KUSHLEV, Kostadin – LYUBOMIRSKY, Sonja (2014): The Pains and Pleasures of Parenting: When, Why, and How Is Parenthood Associated with More or Less Well-Being?, In: *Psychological Bulletin*. 140. 3. 846–895.
- NOMAGUCHI, Kei M. – MILKIE, Melissa A. (2003): Costs and Rewards of Children: The Effects of Becoming a Parent on Adults' Lives, In: *Journal of Marriage and Family*. 65. 2. 356–374.
- OLÁH Attila – VARGHA András – CSENGÖDI Márta – BAGDI Bella – DIÓSY Tamás (2017): Magyarország boldogságtérképe: Mi a fontosabb, hol élünk vagy az, hogy milyen világ van bennünk?, In: LIPPAI Edit (szerk.): *Személyes Tér – Közös Világ. [A Magyar Pszichológiai Társaság XXVI. Országos Tudományos Nagygyűlésének kivonatkötete]*. 256. Szeged, Magyar Pszichológiai Társaság.
- OLÁH Attila – VARGHA András – CSENGÖDI Márta – DIÓSY Tamás (2018): *Magyarország boldogságtérképe*. <http://boldogsagprogram.hu/magyarország-boldogsagterkepe-2018>.
- (2019): *Magyarország boldogságtérképe*. <http://boldogsagprogram.hu/magyarország-boldogsagterkepe-2019>.
- PARGAMENT, Kenneth I. (2002): The Bitter and the Sweet: An Evaluation of the Costs and Benefits of Religiousness, In: *Psychological Inquiry*. 13. 3. 168–181.
- PEIRÓ, Amado (2006): Happiness, Satisfaction, and Socio-Economic Conditions: Some International Evidence, In: *The Journal of Socio-Economics*. 35. 2. 348–365.
- PERI-ROTEM, Nitzan (2016): Religion and Fertility in Western Europe: Trends across Cohorts in Britain, France and the Netherlands, In: *European Journal of Population*. 32. 2. 231–265.
- POLLMANN-SCHULT, M. (2014): Parenthood and Life Satisfaction: Why Don't Children Make People Happy?, In: *Journal of Marriage and Family*. 76. 2. 319–336.
- RADÓ Mária Krisztina (2020): Tracking the Effects of Parenthood on Subjective Well-Being: Evidence from Hungary, In: *Journal of Happiness Studies*. 21. 6. 2069–2094.
- ROBLES, Theodore F. – SLATCHER, Richard B. – TROMBELLO, Joseph M. – MCGINN, Meghan M. (2014): Marital Quality and Health: A Meta-analytic Review, In: *Psychological bulletin*. 140. 1. 140–187.
- ROSMARIN, David H. – PIRUTINSKY, Steven – GREER, Devora – KORBMAN, Miriam (2015): Maintaining a Grateful Disposition in the Face of Distress. The Role of Religious Coping, In: *Psychology of Religion and Spirituality*. 8. 2. 134–140.
- ROWATT, Wade – KIRKPATRICK, Lee A. (2002): Two Dimensions of Attachment to God and Their Relation to Affect, Religiosity, and Personality Constructs, In: *Journal for the Scientific Study of Religion*. 41. 4. 637–651.

- SALLAY Hedvig (2004): Entering the Job Market: Belief in a Just World, Fairness and Well-Being of Graduating Students, In: Dalbert, Claudia – Sallay Hedvig (szerk.): *The Justice Motive in Adolescence and Young Adulthood: Origins and Consequences*. London, UK: Routledge. 215–230.
- SCHALLER, Mark – NEUBERG, Steven L. – GRISKEVICIUS, Vladas – KENRICK, Douglas T. (2010): Pyramid Power: A Reply to Commentaries, In: *Perspectives on Psychological Science*. 5. 3. 335–337.
- SCOTT, Kate M. – WELLS, Joan E. – ANGERMEYER, Matthias – BRUGHA, Traolach S. – BROMET, Evelyn – DEMYTTENAERE, Koen – DE GIROLAMO, Giovanni – GUREJE, Oye – HARO, Josep M. – JIN, Robert – KARAM, Aimee N. – KOVESS, Viviane – LARA, Carmen – LEVINSON, Daphna – ORMEL, Johan – POSADA-VILLA, José – SAMSON, Nancy – TAKESHIMA, Tetsuya – ZHANG, Mei – KESSLER, Ronald C. (2010): Gender and the Relationship between Marital Status and First Onset of Mood, Anxiety and Substance Use Disorders, In: *Psychological Medicine*. 40. 9. 1495–1505.
- SEEMAN, Teresa E. – DUBIN, Linda Fagan – SEEMAN, Melvin (2003): Religiosity/Spirituality and Health: A Critical Review of the Evidence for Biological Pathways, In: *American Psychologist*. 58. 1. 53–63.
- SHELDON, K. M. – LYUBOMIRSKY, S. (2012): The Challenge of Staying Happier: Testing the Hedonic Adaptation Prevention Model, In: *Personality and Social Psychology Bulletin*. 38. 5. 670–680.
- SHERBOURNE, Cathy Donald – STEWART, Anita L. (1991): The MOS Social Support Survey, In: *Social Science & Medicine*. 32. 6. 705–714.
- SKRABSKI Árpád – KOPP Mária – RÓZSA Sándor – RÉTHELYI János (2004): A koherencia mint a lelki és testi egészség alapvető meghatározója a mai magyar társadalomban, In: *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*. 5. 1. 7–25.
- STEGER, Michael F. – FRAZIER, Patricia (2005): Meaning in Life: One Link in the Chain from Religiousness to Well-Being, In: *Journal of Counseling Psychology*. 52. 4. 574–582.
- STEGMUELLER, Daniel – SCHEEPERS, Peer – ROßTEUTSCHER, Sigrid – DE JONG, Eelke (2011): Support for Redistribution in Western Europe: Assessing the Role of Religion, In: *European Sociological Review*. 28. 4. 482–497.
- SZENTIVÁNYI-MAKÓ Hajnalka – BERNÁTH László – SZENTIVÁNYI-MAKÓ Norbert – VESZPRÉMI Béla – VAJDA Dóra Beáta – KISS Enikő Csilla (2016): A MOS SSS – társas támasz mérésére szolgáló kérdőív magyar változatának pszichometriai jellemzői, In: *Alkalmazott Pszichológia*. 16. 3. 145–162.

- TOUSSAINT, Loren – FRIEDMAN, Philip H. (2009): Forgiveness, Gratitude, and Well-Being: The Mediating Role of Affect and Beliefs, In: *Journal of Happiness Studies*. 10. 6. 635–654.
- UMBERSON, Debra – MONTEZ, Jennifer Karas (2010): Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy, In: *Journal of health and social behavior*. 51. S54–S66.
- VAJDA Dóra – SZ. MAKÓ Hajnalka – KISS Enikő Csilla (2013): Párkapcsolat és egészség a stressz és coping vonatkozásában, In: Kiss Enikő Csilla, Polyák Lilla (szerk.): *Sztómaterápiás eszközök befolyása az életminőségre, életvitelre és a lelki ellenálló képesség tényezői*. ILCO Konferencia, 2012. Konferenciakötet.
- WAITE, Linda – GALLAGHER, Maggie (2000): *The Case for Marriage: Why Married People are Happier, Healthier, and Better off Financially*. New York, Doubleday.
- WATKINS, Philip C. – WOODWARD, Kathrane – STONE, Tamara – KOLTS, Russel L. (2003): Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-Being, In: *Social Behavior and Personality*, 31. 5. 431–452.
- WHITE, Mathew P. – DOLAN, Paul (2009): Accounting for the Richness of Daily Activities, In: *Psychological Science*. 20. 8. 1000–1008.
- WOOD, Alex M. – FROH, Jeffrey J. – GERAGHTY, Adam W. A. (2010): Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration, In: *Clinical Psychology Review*. 30. 7. 890–905.
- WOOD, Alex M. – MALTBY, John – STEWART, Neil – JOSEPH, Stephen (2008): Conceptualizing Gratitude and Appreciation as a Unitary Personality Trait, In: *Personality and Individual Differences*. 44. 3. 619–630.
- WOOD, Alex M. – MALTBY, John – STEWART, Neil – LINLEY, P. Alex – JOSEPH, Stephen (2008): A Social-Cognitive Model of Trait and State Levels of Gratitude, In: *Emotion*. 8. 2. 281–290.
- ZINNBAUER, Brian J. – PARGAMENT, Kenneth I. (2005): Religiousness and Spirituality, In: Paloutzian, Raymond F. – Park, Crystal L. (szerk.): *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. New York, Guilford Press. 21–42.