

OTDK-dolgozat

2025

***A különböző demográfiai csoportok
társas támogatásának vizsgálata
kvantitatív kérdőíves kutatás
segítségével***

*Examining Social Support Among Different Demographic Groups Using a
Quantitative Survey Method*

Jelige: k6z8o1

Kézirat lezárásának dátuma: 2025. 01. 06.

Tartalomjegyzék

Táblázatjegyzék.....	4
Ábrajegyzék	4
Bevezetés.....	5
1. Szakirodalom kutatás	6
1.1. A társas támogatás fogalma	6
1.1.1. A társas támogatás formái	7
1.1.2. A társas támogatás pozitív hatásai.....	10
1.1.3. Az észlelt támogatás fontossága.....	11
1.1.4. Az elvárt társas támogatás szerepe	12
1.1.5. A társas támogatás- minőség vagy mennyiség?	13
1.2. Erős és gyenge társas kapcsolatok.....	14
2. A primer kutatás	16
2.1. A kutatás módszertana	16
2.1.1. Kutatási kérdés	16
2.1.2. Kérdőív.....	16
2.1.3. Kutatói látásmód és mintavételi módszer.....	18
2.2. A minta bemutatása	19
2.3. Kutatási eredmények	22
3. Összefoglalás, következtetések, limitációk.....	36
4. Rezümé.....	40
Irodalomjegyzék.....	41
Melléklet.....	46

Táblázatjegyzék

1. táblázat: A minta generációk szerinti megoszlása	19
2. táblázat: A társas kapcsolatokkal tartott heti szintű interakció gyakorisága	21
3. táblázat: Az észlelt és elvárt társas támogatási szintek	23
4. táblázat: Az elvárt és észlelt támogatások különbségei.....	25
5. táblázat: A beágyazottsági tényezők és a társas támogatás elvárt szintjei közötti szignifikáns korrelációk.....	26
6. táblázat: A beágyazottsági tényezők és a társas támogatás észlelt szintjei közötti szignifikáns korrelációk.....	27
7. táblázat: A nők és férfiak társas támogatási fontossági sorrendje	29
8. táblázat: A nemek közti szignifikáns különbségek „adekvát” támogatás tekintetében	30
9. táblázat: A nemek közti különbségek társas beágyazottsági tényezők tekintetében	31
10. táblázat: A születési év és társas támogatási faktorok szignifikáns kapcsolatai, valamint az Y és Z generációk szignifikáns különbségei társas támogatási szintek tekintetében.....	32
11. táblázat: Az együtélés típusa és a beágyazottsági, valamint a társas támogatás elvárt szintjei közötti kapcsolatok, illetve a családdal élők és a nem családdal élők közötti szignifikáns különbségek a társas támogatás elvárt szintjei tekintetében	33
12. táblázat: Az együtélés típusa és a beágyazottsági, valamint a társas támogatás észlelt szintjei közötti kapcsolatok, illetve a családdal élők és a nem családdal élők közötti szignifikáns különbségek a társas támogatás észlelt szintjei tekintetében.....	34
13. táblázat: A szülők és a gyermekkel nem rendelkezők közötti szignifikáns különbségek társas támogatás és beágyazottság tekintetében	36
14. táblázat: A nők és férfiak közötti szignifikáns különbségek a társas támogatás elvárt szintjei tekintetében	46
15. táblázat: A nemek közti szignifikáns különbségek a társas támogatás észlelt szintje tekintetében	47

Ábrajegyzék

1. ábra: A minta születési év szerinti eloszlása.....	20
2. ábra: Az együttélés formája szerinti megoszlás	21

Bevezetés

Az ember alapvetően társas lény, akinek létezését és jólétét jelentős mértékben befolyásolják a körülötte lévő társas kapcsolatok. Ez nem csupán a motivációs tényezők szintjén igaz, ahol mások jelenléte vagy visszajelzése hajtóerőként működik, hanem az emberi lét mélyebb pszichológiai szükségletei szintjén is. Ahogyan Aronson (2008) is hangsúlyozza, a társas lét iránti vágy alapvető emberi igény, amely az élet számos területén meghatározó szerepet játszik.

A társas támogatás fogalma olyan kapcsolatrendszereket foglal magában, amelyek pozitív hatást gyakorolnak az egyénre, segítik őt a mindennapi stresszhelyzetek kezelésében és megküzdési stratégiáinak kialakításában (Kovács, Pikó, 2009). Ez azonban nem pusztán egy coping mechanizmus, hanem a pszichoszomatikus folyamatokon keresztül az egészség megőrzésének egyik alapvető tényezője is. Bourdieu (1997) nyomán a társas támogatás olyan erőforrásként definiálható, amely az érzelmi és fizikai jóllét fenntartásához, valamint a mentális stabilitáshoz is jelentősen hozzájárul (Lin, 2017). Salovey és munkatársai (1999), valamint Kopp, Skrabski és Szedmák (1998) eredményei egyaránt alátámasztják, hogy a társas támogatás pozitív hatása nemcsak az egyéni szinten érzékelhető, hanem társadalmi szinten is, mivel az általános jóllétet és életminőséget növeli.

A társas támogatás egy többdimenziós jelenség, amelyet a szakirodalom különböző formák és aspektusok alapján definiál. A támogatás strukturális oldala a társas háló szerkezetére és kiterjedtségére utal, míg funkcionális oldala az egyén számára nyújtott érzelmi, instrumentális vagy információs segítséget foglalja magában. A támogatási formák gyakran egymással összefonódva hatnak, például egy érzelmi támogatást nyújtó barát tanácsot is adhat, miközben gyakorlati segítséget nyújt a mindennapokban. Ez a komplexitás teszi nehezzé a társas támogatás egyes aspektusainak egymástól való elkülönítését, ugyanakkor ez biztosítja, hogy a támogatás sokoldalúan segítse az egyént az élet különböző területein.

A társas támogatás egyik kiemelkedő vonása, hogy szubjektív és objektív jellemzői különbözőképpen hatnak az egyén jólétére. Az észlelt támogatás – az a meggyőződés, hogy az egyén számíthat társaira – gyakran még fontosabbnak bizonyul, mint a ténylegesen megkapott segítség. Az észlelt támogatás erősíti a mentális ellenállóképességet, csökkenti a stresszt, és elősegíti az érzelmi stabilitást. Ugyanakkor a támogatás minősége és mennyisége közötti egyensúly is meghatározó szerepet játszik. A minőségi támogatás – például egy közeli baráttól vagy

családtagtól érkező segítség – gyakran hatékonyabban járul hozzá az egyén jóllétéhez, mint a támogatók számának növekedése.

Szakirodalmi kutatásom során különös figyelmet fordítottam a társas kapcsolatok minőségének jelentőségére, mivel a társas támogatás megélésének mértéke és formája nagyban függ a támogató személyétől és az igénylővel való kapcsolatának jellegétől. Az, hogy ki nyújtja a támogatást, milyen mélységű a kapcsolatuk, és milyen típusú támogatást kínálnak, alapvetően meghatározza annak hatékonyságát. A különböző élethelyzetek eltérő formájú és eredetű társas támogatást igényelnek, amelyek megértése mind az igénylő, mind a támogató fél részéről elengedhetetlen. Ez a dinamika hasonlítható a „szeretetnyelvek” koncepciójához, ahol a kapcsolatok harmonikus működése az adás és kapás formáinak összhangján, illetve a másik ember szükségleteinek megértésén múlik.

Kutatásom célja az volt, hogy feltárjam, hogyan alakul a társas támogatás különböző demográfiai és társadalmi háttérrel rendelkező egyének esetében, különös tekintettel a digitális kor társadalmi változásaira. Arra kerestem választ, hogy a fiatalok és felnőttek milyen kapcsolatokat ápolnak, és ezek mennyire elégítik ki a társas támogatás iránti igényeiket. A vizsgálat során kvantitatív kérdőíves módszert alkalmaztam, amelyet online térben, kényelmi és hólabda mintavételi technikával terjesztettem. Bár a módszer korlátai – például az idősebb korosztály alacsonyabb elérhetősége – befolyásolták a reprezentativitást, ez a megközelítés a rendelkezésemre álló erőforrások és időkeret szempontjából megfelelő választásnak bizonyult. Kutatásom során törekedtem arra, hogy a társas támogatás jelenségét komplex módon közelítsem meg, figyelembe véve annak sokoldalúságát és az egyének közötti eltéréseket. Így teát egy interpretatív kutatói látásmódot választottam, mely az összefüggések és kapcsolatok megértésére és feltárására irányult. Bár a választott mintavételi módszer nem tette lehetővé a teljes körű reprezentativitást, célom a jövőben egy átfogóbb kutatás megvalósítása, amely szélesebb mintával képes lefedni a társas támogatás sokszínűségét és dinamikáját.

1. Szakirodalom kutatás

1.1. A társas támogatás fogalma

A társas támogatás fogalma többdimenziós jelenség, amely egy definíció szerint különböző típusú segítségnyújtást vagy annak szánt megnyilvánulásokat és interakciókat foglal magában (Song, Zhang, 2023). Ezek az interakciók az egyének szociális hálójából származnak, amely lehet közeli kapcsolatok, családtagok, barátok, vagy esetleg kevésbé szoros kötelékek, munkatársak vagy más ismerősök rendszere. A társas támogatás kulcsfontosságú szerepet játszik

mind az egyéni, mind a közösségi jólét megteremtésében, különösen stresszes krízishelyzetekben, ahol a támogatás közvetlen vagy közvetetten segíthet a szituáción (Cohen & Wills, 1985; House, Umberson, Landis, 1988).

1.1.1. A társas támogatás formái

A társas támogatás kategorizálása és annak különböző dimenziói több kutató munkásságának eredményeként váltak meghatározóvá a szociálpszichológiában, azonban még a mai napig nincs egységesen elfogadott felosztása a jelenségnek. House, Umberson és Landis (1988) három alapvető kategóriát különített el: az érzelmi támogatást, az instrumentális támogatást és az információs támogatást. Ezt a kategorizációt előzte meg Weiss (1974) elmélete, aki a társas kapcsolatokra fókuszált és azok funkciójaként határozta meg a társas támogatást, többek között az érzelmi támogatást, a társas integrációt és az útmutatást. Weiss munkássága hangsúlyozta a kapcsolatok érzelmi és szociális dimenzióinak fontosságát. Cobb (1976) az érzelmi és a megbecsülési támogatást emelte ki, és a támogatást úgy definiálta, mint annak a tudatát, hogy az egyén számára mások szeretetet és törődést nyújtanak. Továbbá, míg Zimet és munkatársai (1988) a formák definiálása helyett inkább a társas támogatás eredetének szerepét hangsúlyozták, három forrásra koncentráltak: a családra, a barátokra és a jelentős másokra, addig Sherbourne és Stewart (1991) öt dimenzióra osztotta a társas támogatást: érzelmi, társasági, anyagi, „pozitív interakciók” (affectionate support) és információs támogatásra. Ezen dimenziók hozzájárultak a társas támogatás holisztikus megértéséhez, és megalapozták a fogalom mérésének modern megközelítéseit.

A társas támogatás tehát egyik klasszikus osztályozása szerint három fő formát nevezhetünk meg: **érzelmi** támogatás, **instrumentális** támogatás és **információs** támogatás (Mishra, 2020; Sarason, Sarason, Pierce, 1990). Ezek a formák különböző szükségleteket elégítenek ki, és eltérő helyzetekben bizonyulnak hasznosnak.

Az érzelmi támogatás az egyén érzelmi, emocionális, esetleg lelki szükségleteinek kielégítését célozza (Yildirim et al., 2023). Ez magában foglalja az empátia, szeretet, gondoskodás, bátorítás és elfogadás kifejezését (Lazányi, 2012). Ezen kívül az érzelmi támogatás nemcsak abban nyilvánulhat meg, hogy a támogatott fél részesül belőle, hanem abban is, hogy a támogatott személy képes támogatást adni másoknak (Hassanein, Adawi, Johnson, 2021). Például egy stresszes munkanap után egy barát megértő meghallgatása érzelmi biztonságot nyújthat, míg egy szeretett személy ölelése az érzelmi kötelék megerősítését szolgálja. Az érzelmi támogatás különösen fontos olyan krízishelyzetekben, mint például egy gyászfolyamat vagy

egészségügyi probléma, mivel segíti az egyént abban, hogy érzelmileg stabil maradjon és jobban megküzdjön a helyzetével (Thoits, 2011).

Az érzelmi támogatással ellentétben, ahol főleg a mentális, érzelmi egyészség kerül a középpontba, az instrumentális támogatás konkrét, gyakorlati segítségnyújtást jelent, amely az egyén életének anyagi, logisztikai vagy fizikai kihívásaira ad választ (Schultz, Corbett, Hughes, 2022). Az instrumentális támogatás a gyakorlatban megnyilvánulhat többféle formában, például egy barát segíthet költözködni, egy családtag anyagi segítséget nyújthat, vagy egy szomszéd bevásárolhat egy idős ember számára (Cogan, Pret, Cardon, 2022). Ez a típusú támogatás akkor válik különösen fontossá, amikor az egyén nem képes önállóan kezelni egy problémát, például egy pénzügyi válság vagy betegségek idején. Az instrumentális támogatás fogalma valamilyen szinten párhuzamba vonható a szívességek szeretet nyelvével a Gary Chapman által definiált öt szeretetnyelv közül (Chapman, 1992; Surijah, Septiarly, 2016), hiszen mindkettő a tettebeli segítség/támogatás nyújtás folyamatára irányul.

Az információs támogatás az egyén problémáinak megoldásához szükséges tanácsok, iránymutatások vagy információk megosztásában valósul meg (Cohen, 2004). Valamilyen szinten hasonlóan az érzelmi támogatáshoz, az információs támogatás is főleg a mentális erő, illetve a magabiztosság érzését hivatott növelni. Ez különösen akkor lehet hasznos, ha valaki új helyzetekkel szembesül, például karrierdöntéseket hoz, vagy egészségügyi kezelési lehetőségekről kell döntenie. Az információs támogatás elősegíti a megalapozott döntéshozatalt és a problémamegoldást, ezáltal csökkenti az egyén bizonytalanságát és szorongását (Lee et al. 2024).

A klasszikus három forma mellett további fontos dimenziók is felsorolhatóak, amelyek finomíthatják a társas támogatás jelentőségét. Ezek közé tartozik a **megbecsülési/gyengéd** és a **társassági** támogatás (Sherbourne, Stewart, 1991). A társassági támogatás fogalma természetesen nem egyezik meg a társas támogatás gyűjtő fogalmával, hanem az angol „companionate support” fordítása.

A megbecsülési támogatás az egyén önértékelésének és kompetenciájának megerősítésére irányul (Smollan, 2017). Ez magában foglalja az elismerés, dicséret, szeretet és bátorítás kifejezését, amely segít az egyénnek abban, hogy érezze értékességét és fontosságát mások szemében. Például egy mentor dicsérete egy tanítvány sikereiért elősegítheti a tanítvány önbizalmának növekedését, míg egy szülő elismerése gyermeke eredményei iránt erősítheti a családi kötelezettségeket. A megbecsülési támogatás különösen fontos olyan helyzetekben, ahol az egyén önbizalma csökkenhet, például egy kudarcélmény után vagy új kihívásokkal szembesülve

(Malecki, Demaray, 2003). Hasonlóan az instrumentális támogatáshoz, a megbecsülési támogatáshoz is hozzá lehet kapcsolni egy szeretetnyelvet, még hozzá az elismerő szavak szeretetnyelvét.

A társassági támogatás az egyének közötti társas érintkezést és együttlétet jelenti, amely önmagában is támogatást nyújt, függetlenül konkrét problémák meglététől. Ez a fajta támogatás a baráti találkozók, családi vacsorák vagy közösségi eseményeken keresztül valósul meg, és hozzájárul az egyén általános érzelmi jólétéhez (Wellman, Wortley, 1990). Különösen fontos lehet olyan időszakokban, amikor az egyén izolációnak van kitéve, például egy költözés után vagy egy hosszabb betegség alatt. A társassági támogatás szorosan összekapcsolódik a kellemesen eltöltött idő szeretet nyelvével.

A társas támogatás formáinak bemutatása során, többször is említettem az öt szeretet nyelv fogalmát, melyet Gary Chapman amerikai párkapcsolati tanácsadó fejlesztett ki, amelyet először *The Five Love Languages* című könyvében publikált. Ez az elmélet azt hangsúlyozza, hogy az emberek különböző módokon fejezik ki és fogadják el a szeretetet. Az öt szeretetnyelv a következő: **elismerő szavak, minőségi idő, ajándékozás, szívésségek, és érintés**. Az elmélet szerint mindenkinek van egy elsődleges szeretetnyelve, amely a leginkább betölti érzelmi szeretettankját (Chapman, 1992).

A szeretetnyelvek és a társas támogatás különböző formái közötti párhuzam hangsúlyozza az emberi kapcsolatok komplexitását és az érzelmi szükségletek sokszínűségét. Chapman elmélete szerint minden ember egyedi módon fejezi ki és fogadja a szeretetet, ami párhuzamba állítható azzal, hogy a társas támogatás is többféle formában jelenhet meg. Mindkét megközelítés alapvetése, hogy az emberek különböző igényekkel rendelkeznek, és a szükségletek megértése kulcsfontosságú az érzelmi és akár fizikai jólét szempontjából (Rook, 1984). Ahogy a szeretetnyelvek esetében az egyik embernek az érintés vagy az elismerő szavak a legfontosabbak lehetnek, addig a társas támogatás terén valaki számára az érzelmi támogatás (empátia, vigasztalás) a szükséges, míg mások számára az instrumentális segítség (praktikus segítség, például bevásárlás vagy házimunka) lehet az, ami valóban segít egy bizonyos helyzetben.

A párhuzam továbbá arra is rávilágít, hogy az igények kifejezésének nehézsége gyakran a kapcsolatok feszültségeinek egyik forrása. Sok ember nem tudatosítja, hogy pontosan milyen típusú támogatásra van szüksége egy adott helyzetben, vagy nem tudja megfelelően kommunikálni ezt. Például egy stresszes helyzetben valaki instrumentális támogatást vár, mint a teendők átvállalását, míg a támogató fél érzelmi vigaszt nyújt, amit a másik fél nem érzékel megfelelő

segítségként (Gottlieb, Bergen, 2010). Ez a félreértés hasonló ahhoz, mint amikor valaki elismerő szavakra vágyik, de partnerétől ajándékot kap – a szándék jó, de nem találkozik az igényekkel. Az egyéni percepciók jelentősége rávilágít arra, hogy a társas támogatás nem univerzálisan hasznos, hanem az adott helyzethez és az egyén szükségleteihez igazított formában válik igazán hatékonná (Neff, Karney, 2005).

A társas támogatás hatékonysága tehát jelentős mértékben azon múlik, hogy a fogadó fél mennyire képes érzékelni és értelmezni a felé irányuló segítő megnyilvánulásokat. Mivel a társas támogatás interakcionális természetű, a hasznossága és eredményessége nagymértékben az egyén percepcióján alapul (Coyne, Smith, 1994). Ennek fényében az igények pontos és alapos felmérése különösen lényegessé válik, hiszen a támogatási szándék megnyilvánulása könnyen kontraproduktívvá válhat, ha a támogató egyén erőfeszítései rendszeresen félreértésbe vagy elutasításba ütköznek. Ez nemcsak a támogatott személy elégedettségét és érzelmi jóllétét veszélyezteti, hanem hosszú távon a segítő fél motivációját és a kapcsolat minőségét is ronthatja.

Ahogy a szeretetnyelvek ismerete segíthet abban, hogy az emberek hatékonyabban fejezzék ki érzelmeiket, úgy a társas támogatás különböző formáinak megértése és alkalmazása hozzájárulhat a személyes kapcsolatok erősítéséhez és az érzelmi szükségletek kielégítéséhez. Mindkét esetben igaz, hogy nincs olyan ember, akinek ne lenne szüksége szeretetre vagy támogatásra – csupán ezek formája és kifejeződése eltérő. Az empátia, a figyelem és az önreflexió a kulcs ahhoz, hogy felismerjük a különböző igényeket, és megfelelően tudjunk rájuk reagálni.

1.1.2. A társas támogatás pozitív hatásai

A társas támogatás rendkívül széles körű pozitív hatást gyakorol mind az egyének mentális és fizikai egészségére, mind pedig az osztálytársadalmi kohézióra.

A társas támogatás hozzájárul a mentális egészség fenntartásához azáltal, hogy csökkenti a szorongás, depresszió és más pszichológiai rendellenességek esetleges betegségek kockázatát (Csabai et al., 2025). Ezenkívül a társas támogatás, gyakran a stresszel való „coping” leggyakrabban alkalmazott eszköze, különösen traumatikus események után megkönnyíti a megküzdési folyamatokat, ahogy azt a buffering-hypothesis (pufferelési hipotézis) is alátámasztja (Kristiana et al., 2022).

Az észlelt társas támogatás közvetlen és közvetett módon is hozzájárul a jobb fizikai egészséghez. Az ilyen támogatás csökkentheti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát,

erősítheti az immunrendszert, és elősegítheti a gyorsabb felépülést műtétek vagy betegségek után (Uchino, 2006; VanderVoort, 1999). Például az alacsony társas támogatással rendelkező egyének körében nagyobb a magas vérnyomás, szívproblémák és stroke kockázata, míg a magas támogatást érzékelők körében az egészségi állapot mérhetően számottevően jobb.

A társas támogatás nem csupán egyéni pozitív externáliákat eredményezhet, hanem a társadalom szintjén is jelentős pozitív hatásokkal bírhat. A társadalom tagjai közötti támogatás elősegíti a közösségekben a bizalom és az együttműködés növekedését, ami a társadalmi kohézió erősödéséhez vezet (Zhao, Van de Walle, 2024). A támogatási hálózatok jelenléte csökkenti az izolációt és a magányt, miközben fokozza a közösségi összetartozás érzését. Az olyan közösségekben, ahol a társadalmi kohézió magas szinten van, ritkábban fordul elő a társas támogatással járó, úgynevezett „érzelmi adósságok” kialakulása. Ez a jelenség arra utal, hogy az egyének kevésbé érzik a segítségnyújtás viszonzásának kényszerét, ami bátorítja őket arra, hogy nehéz helyzetekben bátran kérjenek támogatást. Az ilyen büntudattól mentes segítségkérés nemcsak a közösségi kapcsolatok harmonikus működését segíti elő, hanem az egyének számára is kedvezőbb érzelmi és mentális állapotot biztosít (Miller, Akiyama, Kapadia, 2017).

1.1.3. Az észlelt támogatás fontossága

A társas támogatás hatásainak megértésében kulcsfontosságú az a felismerés, hogy a támogatás pozitív hatásai nemcsak annak tényleges meglététől, hanem az egyén általi észlelésétől, az úgynevezett észlelt elérhetőségtől (*perceived availability*) is nagyban függenek. Ez azt jelenti, hogy az egyén szubjektív érzékelése arról, hogy a támogatás elérhető-e számára, gyakran meghatározóbb lehet, mint az objektív tény, hogy ténylegesen rendelkezésre áll-e az adott segítség (Cohen, Wills, 1985).

Gyakran az észlelt támogatás érzése, mintsem a tényleges támogatás az, ami számos pozitív pszichológiai hatással járhat. Például növeli az egyén önbizalmát és pszichológiai stabilitását, mivel a támogatás elérhetőségének tudata érzelmi biztonságérzetet teremt (Haber et al., 2007). Ez a tudatosság segíthet az egyéneknek abban, hogy könnyebben kezeljék a stresszt, még akkor is, ha adott pillanatban nem kérnek vagy kapnak konkrét segítséget. Az észlelt támogatás szinte egyfajta "pszichológiai védvonalként" működik, amely csökkenti a stresszorok érzelmi hatásait. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy egy támogató személy által „elvégzett” támogatás nem fejthet ki ugyan ilyen, vagy legalábbis hasonló hatásokat. Ez a dinamika rámutat arra, hogy a társas támogatás szubjektív aspektusa rendkívül fontos. Még ha a segítségnyújtás tényleges formája nem is történik meg, az, hogy valaki hisz abban, hogy szükség esetén

támaszra találhat, jelentősen javíthatja az érzelmi és mentális jólétet (Melrose, Brown, Wood, 2015).

A társas támogatás hatásának két alapvető elmélete, a közvetlen hatásmodell és a puffereleési modell szintén az észlelt és ténylegesen kapott társas támogatás között kapcsolat, illetve különbség aspektusára épül. A közvetlen hatásmodell szerint a társas támogatás folyamatosan pozitív hatással van az egyén mentális és fizikai egészségére, még akkor is, ha nincs közvetlenül jelen stresszhelyzet. Ez azt jelenti, hogy a támogatás folyamatos jelenléte, illetve annak tudata, hogy az egyén bármikor számíthat segítségre, már önállóan is hozzájárulhat az érzelmi és pszichológiai stabilitáshoz (Cohen & Wills, 1985). Ezzel szemben a puffereleési modell arra fókuszál, hogy a társas támogatás különösen akkor válik igazán hasznossá, amikor az egyén stresszhelyzetekkel szembesül (Szkody et al., 2021). A modell szerint a támogatás abban az esetben fejt ki a legnagyobb hatást, amikor az egyén különösen magas stresszszinttel küzd, mely esetekben a megfelelő segítség észlelése „pufferként” működik, csökkentve a stressz negatív érzelmi hatásait. (Uchino, 2006).

Bár a közvetlen hatásmodell és a puffereleési modell a társas támogatás hatásait különböző aspektusokból vizsgálja, egyik sem zárja ki a másikat, sőt, mindkét mechanizmus együttesen is működhet (Yildirim et al., 2023). A társas támogatás nemcsak akkor fontos, amikor krízishelyzetekkel kell szembenéznünk, hanem akkor is, amikor a mindennapi életben érzelmi stabilitást és biztonságot keresünk. Ez a kettős szerep hangsúlyozza a társas támogatás rendkívüli jelentőségét. A támogatás hatékonysága tehát nemcsak annak tényleges elérhetőségétől függ, hanem attól is, hogy az egyén mennyire érzékeli annak meglétét (Szkody et al., 2021). Ez különösen fontos a mentálhigiénés beavatkozásokban és közösségi támogatási programok tervezésében, ahol nemcsak a konkrét segítségnyújtás, hanem annak észlelése és a percepció erősítése is kulcsfontosságú ahhoz, hogy a támogatás valóban segítse az egyéneket érzelmi és mentális jólétük fenntartásában.

1.1.4. Az elvárt társas támogatás szerepe

Az "elvárt társas támogatás" (expected social support) olyan szubjektív előrejelzés, amely egy személy saját szociális hálójának megbízhatóságára és elérhetőségére vonatkozik egy jövőbeni szükséghelyzet esetén. Ez a fogalom az egyén érzelmi, instrumentális vagy információs támogatások iránti várakozásait tükrözi, amelyeket családtagoktól, barátoktól vagy más közösségi kapcsolatoktól remél. Az elvárt támogatás nem csupán azt jelzi, hogy valaki számít-e

segítségére, hanem hogy milyen mértékű és típusú támogatásra számít egy adott helyzetben (Noronha, Mekoth, 2013).

Az elvárt társas támogatás vizsgálata rendkívül fontos, mivel a megélt és elvárt támogatás közötti negatív eltérés pszichológiai következményei jelentősek lehetnek. A kutatások szerint az ilyen eltérések növelhetik a stresszt, szorongást és más mentális egészségi problémák kialakulását. Például az idősebb felnőttek körében a műtéti felépülést követő támogatás elmaradása gyakran hosszabb rehabilitációval és alacsonyabb életminőséggel járhat, ahogyan azt az időskorúak szívsebészeti beavatkozásai kapcsán végzett longitudinális vizsgálatok is megerősítették (Roszik-Volovik, Nguyen, 2020; Zhang, Tumin, 2020)

Az elvárt társas támogatás pontosabb megértése érdekében szükséges, hogy az egyének elvárásainak szintjét és jellegét mérjük. Az "adekvát támogatás" fogalma nem egy statikus mértéket jelöl, hanem az egyéni szükségletekhez és elvárásokhoz igazított segítséget, amely az adott helyzetben releváns és megfelelő (Lawrence et al., 2008). Amint azt Roszik-Volovik és Nguyen (2020) is hangsúlyozzák, az észlelt támogatás minőségét jelentősen befolyásolja az elvárt támogatás által meghatározott keret. Ez a megközelítés nem csupán a támogatás mennyiségére, hanem annak személyre szabott jellegére is fókuszál (Kollár, 2021).

Ezért, a társas támogatás kutatása során elengedhetetlen az elvárások és az észlelések együttes vizsgálata, hiszen ez a megközelítés nemcsak az egyéni jólétet, hanem a hosszú távú adaptációs és felépülési folyamatokat is jobban megvilágítja (Meijer et al., 2016). Az elvárt támogatás mérése révén pontosabban érthetjük meg a társas hálózatok működését és azok pszichológiai hatásait, miközben irányt mutathatunk a társadalmi támogatás nyújtásának hatékonyabb szervezése felé.

1.1.5. A társas támogatás- minőség vagy mennyiség?

A társas támogatás hatékonyságának vizsgálatában egyre több kutatás hangsúlyozza, hogy a támogatás minősége – azaz a funkcionális támogatás – fontosabb, mint a társas hálózat mérete, amelyet strukturális támogatásként is emlegetnek (VanderVoort, 1999; Cohen & Wills, 1985). Ez azt jelenti, hogy nem az számít igazán, hogy valakinek hány támogatója van, hanem hogy ezek a kapcsolatok milyen mélyek, vagy hogy mennyire kielégítőek és megfelelőek az egyén igényeihez.

A funkcionális támogatás a kapcsolatok minőségét jelöli: azt, hogy a kapcsolat mennyire képes különböző típusú segítséget nyújtani, az egyén szükségletei szerint (Lakey, Cohen, 2000).

Például egy barát, aki őszinte megértést és érzelmi támaszt nyújt egy nehéz időszakban, hatékonyabb lehet, mint egy nagyobb, de felszínebb társasági kör, ahol a kapcsolatok milyensége nem megfelelő a kívánt támogatás nyújtására (Barrera, 1986). Azonban a funkcionális támogatás nem feltétlenül a „mély”, sokkal inkább a helyzethez, igények kielégítéséhez megfelelő kapcsolatokról szól; hiszen nem szabad elfelejteni, hogy a társas támogatás fogalmába beletartozik az instrumentális és információs támogatás is, melyek elengedhetetlenek a mindennapi élet során és ezeket a formákat az egyén nem feltétlenül kell, hogy érzelmi töltetű kapcsolataiból szerezze, sőt, az objektív látásmód, távolságtartóbb perspektíva a tanácsadási procedúrákban például kifejezetten fontos lehet.

A funkcionális támogatással ellentétben a strukturális támogatás a társas hálózat méretére és szerkezetére utal – például hány emberrel áll valaki kapcsolatban, hány ismerőse, vagy esetleg barátja van (Ocsovszky et al., 2020). Bár a nagyobb hálózat előnyt jelenthet, például több forrásból származó segítség lehetősége révén, a kutatások szerint ez nem mindig egyenlő a hatékony támogatással. Egy nagy hálózat nem feltétlenül garantálja a szükségleteknek megfelelő támogatást, ha a kapcsolatok nem kielégítőek.

A minőségi társas kapcsolatok az önértékelés és önbizalom építésében, érzelmileg töltött támogatás típusok nyújtása esetén meghatározó szerepet játszanak. Ezzel szemben a gyenge vagy kizárólag mennyiségi alapú kapcsolatok korlátozottan támogatják ezeket a folyamatokat, és akár negatív hatást is gyakorolhatnak a mentális egészségre. Kutatások, mint például VanderVoort (1999) vizsgálatai, azt igazolják, hogy a társas támogatás minősége sokkal pontosabban jelzi előre a mentális és fizikai egészség alakulását, mint a társas hálózat nagysága. Az Alameda County Study (Berkman & Syme, 1979) szintén rávilágított arra, hogy bár a kisebb társas hálózatok növelhetik a halálozási kockázatot, az érzelmi támogatás minősége az egyik legfontosabb előrejelző tényező a túlélés szempontjából.

Ez alapján megállapítható, hogy a társas kapcsolatok minősége lényegesebb a jólét szempontjából, mint azok száma. A megfelelően észlelt minőségi támogatás alapvetően hozzájárul az egyén érzelmi és fizikai jólétéhez, valamint a pszichés stabilitás megőrzéséhez. Az ilyen támogatás biztosítása és megélése elengedhetetlen az egészséges társas kapcsolatok kialakításához, és fontos szerepe van az egyéni életminőség hosszú távú javításában.

1.2. Erős és gyenge társas kapcsolatok

Az emberi kapcsolatok témája és azok társadalmi szerepe az elmúlt évtizedekben különös figyelmet kapott, nem csupán a szociológia, hanem a közgazdaságtan és pszichológia területén

is. A kapcsolati hálóként is emlegetett kötések, azok különbsége és jellemzőinek vizsgálata rávilágít arra, hogy a társadalmi kapcsolatok milyen mértékben járulnak hozzá az egyén életminőségéhez társadalmi integrációjához, és a közösségeken belüli támogatási rendszerek kialakulásához (Husztai, 2014).

Az erős kötések közvetlen, intenzív és bizalmi kapcsolatok, amelyeket az egyén családtagjaival és közeli barátaival ápol. Ezek alapvető támogatást nyújtanak mind érzelmi, mind gyakorlati értelemben, segítve az egyént a mindennapi élet kihívásainak leküzdésében. Ezzel szemben a gyenge kötések kevésbé intenzívek, lényegük inkább a kapcsolódás társadalmi hídként betöltött szerepében rejlik. Mark Granovetter (1973) által megfogalmazott elv szerint a gyenge kötések képesek olyan információ és lehetőségek áramlását biztosítani, amelyek az erős kötések zárt környezetében nem lennének elérhetőek. Ezek a kapcsolatok ugyanis hídakat képeznek az egyén szűkebb szociális környezetén túlra, lehetőséget adva arra, hogy szélesebb erőforrásokhoz férjen hozzá (Lin, 2017).

Az erős és gyenge kötések nem csupán az egyén szemszögéből jelentősek. Kornai János kutatásai rámutattak, hogy a szocialista gazdasági rendszerben az informális kapcsolatok, különösen a gyenge kötések, hogyan segítettek a hiánygazdaságban a működési zavarok enyhítésében. Ezek a kapcsolatok hozzájárultak a hivatalos és informális struktúrák közötti információáramláshoz, ezzel lehetőséget teremtve az erőforrások hatékonyabb felhasználására (Xu, 2017).

A kapcsolatok szerepe szorosan összefügg a társadalmi tőke fogalmával. A társadalmi tőke azokat a forrásokat jelenti, amelyek az egyén kapcsolathálóján keresztül válnak elérhetővé. Az erős kötések a belső támogatást biztosítják, míg a gyenge kötések társadalmi távolságokat képesek áthidalni. Robert Putnam (1973) értelmezésében a társadalmi tőke két formát ölt: a „kötő tőke” az erős kötésekben, az „áthidaló tőke” pedig a gyenge kötésekben rejlik. Mindkettő fontos a társadalmi kohézió és integráció szempontjából. Egy gyakorlati példa rámutathat a két típus kölcsönös kapcsolatára. Egy családon belüli erős kötés segíthet az érzelmi stabilitás fenntartásában, ugyanakkor a gyenge kötések biztosíthatják az olyan információk elérését, amelyek például egy új álláslehetőséghez vagy továbbtanulási esélyhez vezetnek. Ezek az elemek együttesen növelik az egyén esélyeit a társadalmi mobilitásban és önrendelkezésében.

Az erős és gyenge kötések tehát nem egymás helyettesítői, hanem egymást kiegészítő elemei egy működő társadalmi rendszernek és az egyén társas kapcsolati hálójának. Az egyén és a közösség szintjén egyaránt fontos, hogy mindkét típus hatékonyan működjön, biztosítva ezzel

a stabilitást és a fejlődést (Okpych, Gray, 2021). Ez a dinamikus egyensúly teremti meg a társadalmi kohézió és az egyéni életminőség javulásának alapjait.

2. *A primer kutatás*

2.1. *A kutatás módszertana*

2.1.1. *Kutatási kérdés*

A TDK dolgozatomban szakirodalom kutatás fejezetében a célom az volt, hogy megismerjem a társas támogatás jelenségét, formáit és észlelt jellegének jelentőségét, valamint, hogy megértsem a társas hálók közötti különbségeket és kapcsolatokat. A primer kutatásom során legfőképpen az foglalkoztatott, hogy melyek azok a demográfiai jellemzők az egyénnek, amelyek kapcsolatban állnak a társas támogatás elvárt és észlelt szintjének változásával. Az empirikus vizsgálat során kitértem arra is, hogy az egyén különböző társas hálózatai (strukturális támogatás) miként befolyásolják a támogatás észlelt és elvárt szintjeit. Ennek vizsgálatát az indokolta, hogy a szakirodalomban bemutatott strukturális és funkcionális társas támogatás közötti különbség, valamint az ezek közötti kapcsolat mélyebb megértése jelentős szakmai érdeklődést váltott ki bennem.

Ennek mentén, egy kutatási kérdést tettem fel magamnak a primerkutatás kapcsán, mely kérdés megválaszolására statisztikai elemzéseket és szakirodalmi forrásokat használtam:

K1: Hogyan változik a társas támogatás elvárt és észlelt szintje a különböző demográfiai változók tükrében?

2.1.2. *Kérdőív*

Jelen kutatásomban szakirodalmi feldolgozása során több társas támogatást mérő kérdőívet is találtam, melyek a mérni kívánt dimenziók és a mérési módszerek szempontjából különböznek. A társas támogatás komplex jelenség, sokrétű és sokféle aspektussal rendelkezik, így az adott kutatási célnak megfelelően ezt különböző kérdőívek és skálák mérhetik. Fontos volt számomra azt a kérdőívet megtalálni, vagy esetlegesen kialakítani, amely az én specifikus kutatási célomnak megfelel és rendelkezésemre álló kiértékelő eszközök segítségével tudom értelmezni az eredményeit.

Jelen kutatásomban végül Sherbourne és Stewart által kifejlesztett Medical Outcomes Study (MOS) társas támogatás kérdőív (MOS SSS) általános helyzetű emberekre adaptált magyar validált változatát használtam (Sherbourne, Stewart, 1991; Lazányi, 2012). A MOS SSS egy szubjektív eszköz, hasonlóan a Zimet és munkatársai által kifejlesztett Multidimensional Scale

of Perceived Social Support (MSPSS)-hoz, ami az egyén által érzékelt támogatást méri (Zimet, 1988). A MOS SSS a társas támogatás észlelt szintjének mérésére alkalmas, azonban Kollár-hoz (2021) illetve Gąsiorowski és Rudowicz (2017) szakemberek által validált kérdőívéhez-hasonlóan, az elvárt szintek mérése érdekében a kérdéseket megkettőztem és a második adag kérdés már nem az észlelt szintekre, hanem az elvárt szintekre vonatkozott ugyan azon kérdések kapcsán. Ezen módszer segítségével nem volt szükséges egy teljesen másik kérdőív beemelésére az elvárt szintek mérése érdekében.

Több más validált szubjektív társas támogatást mérő kérdőívet is találtam a szakirodalom kutatásom keretében. Az MSPSS kérdőív használata szintén felmerült a kutatásom során, azonban annak alkalmazása érdekében ki kellett volna egészíteni információs és instrumentális támogatással kapcsolatos kérdésekkel. Ezzel szemben, Sherbourne és Stewart kutatásukban a társas támogatás 5 dimenzióját, az érzelmi, információs, instrumentális, társassági és szeretetteljes/megbecsülési támogatást alapul véve kreálták meg a MOS társas támogatási kérdőívet, mely formák használata kedvezőbbnek bizonyult a jelenlegi kutatásomban. Emellett az eredeti MSPSS-től eltérően a kérdőívben a "család" vagy "barát" kategóriák helyett mindenhol egy általánosabb "jelentős más" vagy "személy" megnevezést kellett volna használnom. Ezért a kérdéseim szemantikailag eltértek volna az eredeti változattól. Így ennek a használatát elvettem.

A másik kérdőív, ami felmerült még számomra, az ISEL (Interpersonal Support Evaluation List) amelyet eredetileg az egyetemi hallgatók stresszkezelésének és társas támogatásának vizsgálatára fejlesztettek ki (Cohen, Hoberman 1983). Ez a kérdőív a társas támogatás 4 dimenziójával dolgozik és 40 darab állítással számszerűsíti az észlelt funkcionális társas támogatás mértékét, melyeket nem tudtam teljes mértékben párhuzamba állítani a szekunder kutatásaim során felhasznált szakirodalmi források társas támogatás különböző formáinak definiálásával, így ezt a kérdőívet sem használtam fel.

A MOS-SSS kérdőív alapvetően a funkcionális támogatás mérésére szolgál, de a kutatásom során ezt kiegészítettem az egyének társas hálózatának méretét és jellegét vizsgáló kérdésekkel. A strukturális támogatás felmérésére a Lubben Social Network Scale (Lubben 1988, Lubben et al., 2006) és a Social Network Index (Cohen et al., 1997) nemzetközi szakirodalomból vett kérdőívek bizonyultak a legrelevánsabb eszközöknek. Ugyanakkor a kutatás célja az volt, hogy minél több válaszadó vegyen részt, ezért a teljes kérdőívek alkalmazását elvettem, mivel azok jelentősen megnövelték volna a kitöltési időt. Ráadásul a két kérdőív minden kérdése

nem volt egyformán releváns az én kutatásom szempontjából. Ezért Huszti 2014-es kutatásában használt, strukturális támogatást felmérő kérdései alapján kerültek a kérdőívembe közösségi hálózat mértékét mérő kérdések.

Mindezek mellett a kérdőívben demográfiai jellemzőkkel kapcsolatos kérdések, illetve bizonyos „objektív jellegű” kérdések is szerepeltek a vizsgált kutatási kérdés megválaszolása érdekében.

A keletkezett kérdőív tehát főleg a MOS SSS kérdéseire alapozva készült azonban néhány társas hálózati jelleget mérő, illetve demográfiai jellemzőkről érdeklődő kérdés is szerepel benne. A kérdőív egésze mindenképpen egy szubjektív mérőeszköz, hiszen minden önbevalláson alapuló mérés, az egyén által szolgáltatott információk pontosságán alapul, így azokat jelentősen befolyásolhatják az észlelési tényezők. (Haber et al., 2007)

2.1.3. Kutatói látásmód és mintavételi módszer

A társas támogatás jelensége, valamint annak észlelt és elvárt szintjei alapvetően szubjektív percepciókon nyugszanak. Kutatásomban ezért egy interpretatív megközelítést alkalmaztam, mivel nem a társas csoportokba tartozó vagy demográfiai jellemzőkkel leírható egyének támogatási szintjeinek mérésére, vagy kvantifikálására törekedtem. Céлом inkább az volt, hogy mélyebben megértem a társas támogatás jelenségét, és feltárjam azokat a mögöttes mozgatórugókat és összefüggéseket, amelyek a demográfiai jellemzők és a társas támogatás között fennállnak.

E megközelítésnek megfelelően kutatásomban nem állítottam fel előzetes hipotéziseket, hiszen a céлом az volt, hogy a témát a lehető legpártatlanabban, objektív szemlélettel vizsgáljam, az összegyűjtött adatokra támaszkodva. A kutatás feltáró jellegű volt, amely során a társas támogatás jelenségének minél átfogóbb vizsgálatára törekedtem a rendelkezésemre álló módszertani eszközök segítségével.

A mintavételi módszer kényelmi mintavétel volt. Egy online Google kérdőívet alkalmaztam, amelyet én az ismerősi köreimben, illetve különböző internetes oldalakon és fórumokon osztottam meg, a konzulensem pedig a saját egyetemi hallgatóival osztotta meg. Mivel a kitöltőimet arra is megkértem, hogy osszák meg saját ismerőseikkel is, ezért a kényelmi mintavételből hólabda mintavételi módszer lett. A kérdőív disszeminációja 2023 szeptember és november között történt. Céлом volt egy minél szélesebb életkori csoportot elérni, hogy a kutatásban szereplő emberek diverz demográfiai jellemzőkkel rendelkezzenek, azonban a választott

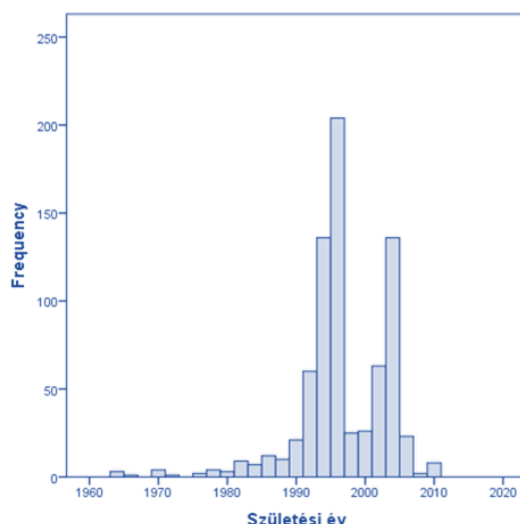
mintavételi módszer, bár a rendelkezésre álló erőforrásoknak legmegfelelőbb választás, mégis korlátozta a kutatásban elért emberek életkori diverzitását.

2.2. A minta bemutatása

Az online kérdőívre 760 válasz érkezett. 396 férfi és 362 női kitöltőm volt, és összesen két olyan válaszadó volt, aki inkább nem adta meg a nemét. Ahogy az az 1. kereszttáblából is jól látszik, a férfi és női sokaságok elemszáma összehasonlítható eredményeket adott, tehát én azt gondolom, hogy nemek tekintetében akár még reprezentatívnek is tekinthetjük a mintát. A mintában az átlagos születési év 1996, 19 volt egy 6,5-ös standard szórással. Ahogy azt a 1. ábrán is megfigyelhetjük, a kitöltők születési év szerinti eloszlása egy két csúcsú mintázatot mutat. Elmondható a generációs felosztások alapján (Alwin, McCammon, 2007) hogy a válaszadóim nagy része az Y és Z generációba tartozik (innen a két csúcs) és csak egy nagyon kicsi hányada ($n = 17$ fő) tartozott az X generációba. A különböző generációkba tartozó emberek darabszámában való eltérés, illetve a tény, hogy a minta „életkora” lekorlátozódott a 35 és 15 évesek közé, a kényelmi mintavétel következménye. Jövőben terveim között szerepel további X generációs válaszadót gyűjteni a fiatalabb és idősebb generációk társas támogatásának összehasonlítása érdekében.

		Férfi	Nő	Összesen
Generáció	X	7	10	17
	Y	278	216	494
	Z	111	136	247
Összesen		396	362	758

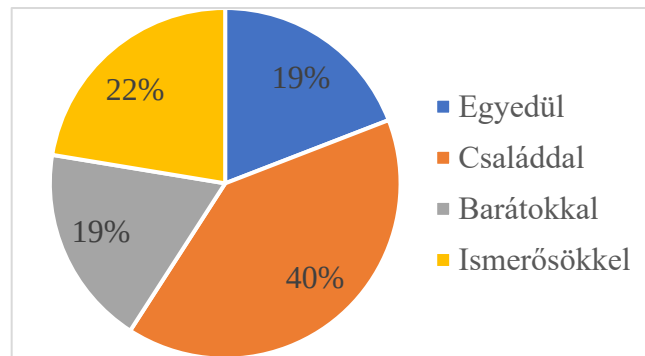
1. táblázat: A minta generációk szerinti megoszlása



1. ábra: A minta születési év szerinti eloszlása

Mivel a különböző demográfiai változók társas támogatással való kapcsolatát szerettem volna vizsgálni, ezért fontosnak tartom megemlíteni, hogy a minta nagyon diverz képet mutat, annak tekintetében, hogy kivel élnek a válaszadók, amelyet a 2. ábrán lehet látni. A válaszadók csupán 40%-a él a családjával, míg közel 40%-uk barátokkal vagy ismerősökkel osztja meg otthonát, a fennmaradó rész pedig egyedül él. A kérdőívben szereplő válaszlehetőségek alapján ugyanakkor nem mindig volt egyszerű pontos képet alkotni az együttélési formákról, mivel több válaszlehetőség is megjelölhető volt, hiszen például az egyetemi hallgatók esetében gyakran előfordul a kollégiumban való barátokkal való együttélés mellett a heti rendszerességű családi otthonba való visszamenetel, mely esetben a két opció is esetlegesen megjelölésre került az együtt élés típusával kapcsolatban.

Külön figyelmet szenteltem annak is, hogy kik azok, akik az együtt élő személyeket csupán ismerősnek tekintik. Ez azért volt lényeges, mert az "ismerős" egy lazább kapcsolatra utal, míg a "barát" sokkal bensőségesebb viszonyt jelent. Az ilyen árnyalatok megértése különösen fontos a társas támogatás dinamikájának vizsgálatában, és érdemes lenne további kutatásokat végezni annak feltárására, hogyan alakulhatnak ki olyan élethelyzetek, amelyekben valaki egy fedél alatt él olyan személlyel, akit csupán ismerősnek tart, nem pedig barátnak; Illetve, hogy hogyan élhet együtt valaki egy olyan személlyel, akit még csak barátjának sem tud nevezni. A kérdőívben nem „definiáltam” a barát, ismerős vagy családtag kifejezést, így ezen társas kapcsolatok identifikálása az adott személyre volt bízva.



2. ábra: Az együttélés formája szerinti megoszlás

A kutatás során a társas támogatás strukturális aspektusát vizsgálva a kérdőív kitért arra is, hogy a válaszadók hány családtaggal, baráttal vagy ismerőssel tartanak heti rendszerességgel kapcsolatot. Az 2. táblázat adatai jól mutatják, hogy a kapcsolatok jellegének lazulásával párhuzamosan növekszik azok mennyiségi jellege. Míg az egyének többsége átlagosan 1–5 családtagjával tart heti rendszerességgel kapcsolatot, addig a baráti és ismerősi kapcsolatok esetében sokan jelezték, hogy akár 6 vagy annál több baráttal, illetve ismerőssel is heti szintű kommunikációt folytatnak. Ez az eltérés a kapcsolatok intenzitásának és típusának különbözőségére utal, hiszen a lazább, kevésbé mély érzelmi kötődéssel járó kapcsolatok száma jellemzően magasabb. (Krackhardt, 1992)

	Családtag	Barát	Ismerős
0	5	15	28
1-5	603	471	307
6-10	139	214	213
11-15	10	31	80
16-20	3	21	54
21-	0	8	78

2. táblázat: A társas kapcsolatokkal tartott heti szintű interakció gyakorisága

A mintában szereplő emberek 89%-a részt vett vagy jelenleg részt vesz felsőfokú oktatásban, mely magas szám minden bizonnyal a kényelmi mintavétel kiindulópontjának jellegéből fakad. A kérdőívben a gyermekvállalás is kérdésként merült fel, mely esetben 718-an válaszolták, hogy (még) nincs gyermekük, 22 személynek van egy gyermeke és 20-an számoltak be 2 vagy több gyermekről.

Az életben kiemelkedően fontosak azok a személyek, akik előtt mindig őszinte lehet az ember. Egyetlen ilyen ember is jelentős támaszt nyújthat, de előfordulhat, hogy az ember nem szeretné mindig ugyanazt a személyt terhelni a problémáival vagy érzelmeivel. Ilyen esetekben több bizalmi kapcsolat megléte segíthet az érzelmek szabadabb kifejezésében anélkül, hogy az egyén úgy érezné, hogy érzelmi adósságba keveredik az őszintesége révén. A válaszadók

többségének 2–6 olyan személy van az életében, akikkel mindig őszinték tudnak lenni, 133-an arról számoltak be, hogy 7 vagy annál több ilyen kapcsolatuk van. A 74 válaszadónak csupán egy ilyen személye van, és 29-en jelezték, hogy egyetlen ilyen személy sincs jelen az életükben. Azok, akik teljesen nélkülözik az ilyen jellegű kapcsolódásokat, sokkal kevésbé valószínű, hogy kapnak kielégítő minőségű, vagy mennyiségű érzelmi töltetű támogatást.

2.3. Kutatási eredmények

A következő fejezetben a mintában szereplő, különböző demográfiai változókkal jellemezhető egyének észlelt és elvárt társas támogatási szintjei közötti különbségek és kapcsolatok kerülnek bemutatásra, illetve bizonyos összefüggések a strukturális támogatás, a társas beágyazottsági tényezők és a funkcionális társas támogatás között is feltüntetésre kerülnek.

Az adatok elemzése során leíró statisztikák, Spearman-korrelációk és független mintás t-próbák kerültek alkalmazásra, amelyek az SPSS 20 szoftverrel készültek. Minden feltüntetett Spearman korrelációs táblázatban látható korrelációs együtthatók mellett megjelenő csillagok minden esetben a szignifikancia szintet jelentik, ahol az egy csillag * a $p < 0,05$ míg a két csillag ** a $p < 0,01$ es értékét jelölik. A T-próbás elemzések táblázataiban minden esetben az egy csillag * az el nem térő varianciákat míg a két csillag ** az eltérő varianciákat jelöli.

A táblázatokban megjelenő értékek és eredmények nem reprezentálnak általános érvényű igazságokat, mivel a kutatás nem reprezentatív mintára épült. Ehelyett a kapott adatok csupán a mintában szereplő személyek különböző változói közötti lehetséges kapcsolatokra világítanak rá. Emiatt az eredményekből levont következtetések nem tekinthetők univerzálisan alkalmazhatónak vagy bizonyító erejűnek, bár egyes megállapítások statisztikailag szignifikánsak lehetnek.

Az 3. táblázatban a mintában szereplő emberek társas támogatásának észlelt és igényelt, elvárt szintje látható. Minden kérdés egy 0-tól 4-ig terjedő 5 fokozatú Likert Skálán voltak értékelendők, ahol a legrosszabb 0 (=semennyire) és a legjobb 4 (=nagyon) volt. A középső válasz lehetőség a kérdések esetében nem egy „menekülési opció”.

Látható a 3. táblázatban, hogy a mintában szereplő egyének egészen magas észlelt társas támogatási szintről számoltak be. Érdekes azt is megfigyelni továbbá, hogy a válaszok szórása kifejezetten magas, ami arra utalhat, hogy vannak bizonyos csoportok a kitöltőim között, akik az átlagosnál sokkal kevésbé, vagy ellenkezőleg, sokkal jobban észlelik a társas támogatás különböző formáit mindennapi életük során. A válaszok módusza a legtöbb esetben 4 es volt,

ami azt jelenti, hogy ezek az egyének feltehetően nem „szenvetnek hiányt” a társas támogatás különböző aspektusait tekintve. Azonban ahhoz, hogy elmondható legyen, hogy a társas támogatás adekvát szintű, az észlelt elérhetőséget elengedhetetlen összemérni az elvárt, illetve igényelt szintekkel, mely a 3. táblázat következő oszlop csoportjában szerepel. Az elvárt szintek esetén is a válaszok átlaga általában 3 vagy a fölött volt, 4-es móduszokkal. A kategóriák összesített átlagát tekintve az érzelmi (átlag=3,32) és a társassági támogatás (átlag=3,35) bizonyult a leginkább igényelt formának, míg az információs (átlag=3,01) és az instrumentális támogatás (átlag=2,92) átlagértékei voltak a legalacsonyabbak.

	Van olyan személy az életemben,				Fontos, hogy legyen olyan személy az életemben,				
	Átlag	Medián	Mód	Std. Dev	Átlag	Medián	Mód	Std. Dev	
aki meghallgat, ha úgy érzem, beszélnem kell valakivel	3,33	4,00	4	,913	3,43	4,00	4	,807	érzelmi
aki megölel	3,26	4,00	4	1,113	3,34	4,00	4	,981	
akiben megbízhatok, akinek beszélhetek önmagamról, a problémáimról	3,29	4,00	4	,958	3,38	4,00	4	,932	
akivel a legszemélyesebb problémáimat és félelmeimet is megoszthatom	3,16	4,00	4	1,077	3,18	4,00	4	1,033	
aki megérti a problémáimat	3,11	3,00	4	,984	3,16	3,00	4	,926	
akit szerethetek	3,36	4,00	4	1,039	3,56	4,00	4	,819	instrumentális
aki segít, amikor beteg vagyok	3,19	4,00	4	1,007	2,90	3,00	4	1,091	
aki hazavinné, ha szükségem lenne rá	3,20	4,00	4	1,055	3,02	3,00	4	1,049	
aki elkészítené az ételleimet, ha egyedül nem lennék rá képes	3,22	4,00	4	1,009	3,00	3,00	4	1,056	
aki segítene a házimunkában, ha beteg vagyok	3,13	3,00	4	1,067	2,78	3,00	3	1,083	
aki kimutatja irántam érzett szeretetét, szerelmét	3,31	4,00	4	1,036	3,52	4,00	4	,824	megbízhatóság
aki érezteti velem, hogy fontos vagyok a számára	3,31	4,00	4	1,053	3,50	4,00	4	,843	
akivel kellemesen lehet eltölteni az időt	3,48	4,00	4	,860	3,55	4,00	4	,744	társassági
akivel azért járok össze, hogy kikapcsolódjak	3,20	4,00	4	1,028	3,21	3,00	4	,926	
akivel élvezetes dolgokat lehet művelni	3,30	4,00	4	,966	3,33	4,00	4	,851	
aki segít elvonni a figyelmemet a mindennapi problémákról	3,21	4,00	4	1,015	3,20	3,00	4	,968	információs
aki információkkal lát el, hogy jobban értsem a világ dolgait	2,98	3,00	3	,948	2,93	3,00	3	,953	
aki nehéz helyzetekben jó tanácsokkal lát el	3,01	3,00	4	,976	3,16	3,00	4	,924	
akinek várom a tanácsait	2,80	3,00	3	1,077	2,74	3,00	3	1,086	
aki személyes problémák megoldásában ad hasznos tanácsokat	2,99	3,00	4	1,020	2,85	3,00	3	1,073	

3. táblázat: Az észlelt és elvárt társas támogatási szintek

Az adekvát szintű észlelt társas támogatás felmérése érdekében, minden társas támogatási állítás esetében kreáltam egy komputált változót, mely az adott társas támogatási állítás elvárt

és észlelt szintjének különbsége. Ezeknek a változóknak a nevezetes közép értékeit, illetve szórásait a 4. táblázatban tüntettem fel. Elmondható, hogy az érzelmi támogatás esetén az elvárt szint általában "találkozott" az észlelt szinttel, hiszen a válaszok módusza 0, azonban mind az 6 állítás esetében az elvárt szint valamivel nagyobb, mint amit a mintában szereplő egyének ténylegesen észlelnek, mely esetleges negatív következményekhez vezethet, annak ellenére, hogy a 3. táblázatban szereplő észlelt szintekkel kapcsolatos értékek igen magasak voltak. A megbecsülési támogatás esetén is hasonló a helyzet, sőt, ebben az esetben még nagyobb a differencia az elvárt és észlelt szintek között.

Amikor az instrumentális társas támogatásról szóló állításokról van szó, az elvárt és észlelt szintek különbsége negatív szám lesz, ami azt jelenti, hogy a mintában szereplő kitöltők átlagosan magasabb szintű, több instrumentális támogatást kaptak, mint amit valójában igényeltek. Illetve bár ezekből az értékekből messzemenő következtetéseket nem lehet levonni, az is elképzelhető, hogy ezen személyek társas környezete leginkább az instrumentális támogatást tudja nyújtani számukra például az előző két érzelmibb töltető támogatási formák helyett.

A társassági és információs támogatások esetén pozitív és negatív értékek is előfordulnak. Ezekben az esetekben is, mint a másik háromnál, a különbségi értékek módusza 0, illetve a standard szórás kifejezetten magas. Összességében talán az mondható el, hogy az érzelmi töltető támogatási formákat, mint a társassági támogatás, megbecsülési, illetve érzelmi támogatás, a válaszadók magasabb szinten várták el, mint ahogyan azt a társas kapcsolataikból megkapták, - bár fontos megjegyezni, hogy minden ilyen esetben csak csekély különbség figyelhető meg a támogatás iránti igény és a rendelkezésre álló támogatás között - míg a kevésbé érzelmi támogatásokat, mint az instrumentális és információs, "jobban", nagyobb mértékben észlelték elérhetőnek, mint amennyire szükségük volt.

Elvárt és észlelt szintek különbsége; Fontos-Van, ...	Átlag	Medián	Mód.	Std. Dev.
aki meghallgat, ha úgy érzem, beszélnem kell valakivel	0,094737	0	0	0,900285
akiben megbízhatok, akinek beszélhetek önmagamról, a problémáimról	0,093421	0	0	0,968793
akivel a legszemélyesebb problémáimat és félelmeimet is megoszthatom	0,019737	0	0	1,01938
aki megérti a problémáimat	0,05	0	0	1,026718
akit szerethetek	0,194737	0	0	1,042685
aki megölel	0,077632	0	0	1,1377
aki kimutatja irántam érzett szeretetét, szerelmét	0,210526	0	0	1,053456
aki érezteti velem, hogy fontos vagyok a számára	0,193421	0	0	1,05111
aki segít, amikor beteg vagyok	-0,29342	0	0	1,114976
aki hazavinne, ha szükségem lenne rá	-0,18289	0	0	1,085039
aki elkészítené az ételeimet, ha egyedül nem lennék rá képes	-0,22368	0	0	1,099751
aki segítene a házimunkában, ha beteg vagyok	-0,34868	0	0	1,143578
akivel kellemesen lehet eltölteni az időt	0,071053	0	0	0,874287
akivel azért járok össze, hogy kikapcsolódjak	0,010526	0	0	0,922501

akivel élvezetes dolgokat lehet művelni	0,034211	0	0	0,901697
aki segít elvonni a figyelmemet a mindennapi problémákról	-0,01053	0	0	0,983337
aki információkkal lát el, hogy jobban értem a világ dolgait	-0,05263	0	0	0,991329
aki nehéz helyzetekben jó tanácsokkal lát el	0,155263	0	0	0,969685
akinek várom a tanácsait	-0,05526	0	0	0,950472
aki személyes problémák megoldásában ad hasznos tanácsokat	-0,14342	0	0	1,012027

4. táblázat: Az elvárt és észlelt támogatások különbségei

A változók közötti kapcsolatok vizsgálatára Spearman korrelációs vizsgálatot végeztem, és mivel nem rendelkezek erős hipotézisekkel a változók közötti kapcsolat irányáról, ezért 2-Tailed szignifikanciát vizsgáltam. A Spearman-korreláció, mint nemparametrikus statisztikai eljárás, különösen alkalmas ordinális adatok elemzésére (Az ordinális adatok olyan kategóriákat képviselnek, amelyek között egyértelmű rangsor áll fenn, de ezek nem tartalmaznak egyenlő távolságokra vonatkozó információt). Az általam vizsgált változók (Likert-skálán mért értékek) bár sorrendiséget mutatnak, nem biztosítanak egyenlő intervallumokat, ezért nem megfelelőek parametrikus módszerek, például a Pearson-korreláció számára. A Spearman-korreláció ezzel szemben a változók közötti monoton kapcsolat irányát és erősségét vizsgálja. A monoton kapcsolat azt jelenti, hogy a változók konzisztens növekedést vagy csökkenést mutatnak, anélkül, hogy lineáris kapcsolatot feltételeznének.

Az 5. táblázatban a különböző társas támogatási formák elvárt szintjeinek szignifikáns korrelációját lehet látni a különböző társas beágyazottsági változókkal. Amely cellákban nincsenek értékek, illetve amely társas támogatással kapcsolatos állítás nem került feltüntetésre a táblázatban, azokban az esetekben nem voltak szignifikáns kapcsolatok megfigyelhetők, így a korrelációs kapcsolatok vizsgálata nem vettem őket figyelembe. Az 5. táblázat alapján elmondható, hogy minél fontosabb valakinek az információs, társassági és érzelmi támogatás annál több családtagjával tartja a kapcsolatot. A barátokkal tartott heti rendszerességű kapcsolat száma leginkább a társassági támogatás állításaival korrelált pozitívan szignifikánsan, ezek a korrelációs értékek voltak az egész táblázatban a legnagyobbak, illetve nagyon gyenge korreláció volt a baráti kapcsolat és a megbecsülési, valamint információs támogatás egy-egy állításai között is. Az ismerősökkel tartott heti kapcsolat a társassági támogatással korrelált szignifikánsan, illetve egy információs támogatással kapcsolatos állítás esetén is felfedezhető volt egy gyenge pozitív szignifikáns korreláció. Ami viszont érdekes, hogy minél fontosabb valakinek a társas támogatás instrumentális és információs dimenziója, annál több az ismerőse, még ha nem is tartja velük gyakrabban a kapcsolatot, továbbá minél fontosabb valaki számára a társas támogatás érzelmibb töltetű dimenziói, annál több olyan emberrel veszi körül magát, akivel őszinte tud lenni. Minél fontosabb valaki számára a személyes problémák

megosztásának lehetősége, annál kevésbé gyakran találkozik ismerőseivel, azonban a társasági aspektus fontossága pozitívan korrelált az ismerősökkel való érintkezés gyakoriságával, ami valószínűleg azért lehet, mert a kellemes időtöltést "még az ismerősökkel is lehet" azonban a személyes problémákat gondokat már kevésbé bízzák az ismerőseikre azok az emberek, akik számára fontosabb a bizalom.

Fontos, hogy van, aki....	Hány					Milyen gyakran érintkezik ismerőseivel
	Családtagjával	Barátjával	Ismerőseivel	Ismerőse van?	Emberrel tud mindig őszinte lenni?	
	tartja heti szinten a kapcsolatot					
meghallgat, ha úgy érzem, beszélnem kell valakivel	,074*				,093*	
információkkal lát el, hogy jobban értsem a világ dolgait	,144**		,073*		,128**	
nehéz helyzetekben jó tanácsokkal lát el	,118**			,079*	,095**	
~ben megbízhatok, akinek beszélhetek a problémáimról				,106**	,116**	
~nek várom a tanácsait	,085*	,074*			,082*	
~vel a legszemélyesebb problémáimat is megoszthatom				,116**	,132**	-,111**
személyes problémák megoldásában ad hasznos tanácsokat		,071*			,144**	
megérti a problémáimat	,080*	,085*			,104**	
hazavinné, ha szükségem lenne rá				,073*		
elkészítené az ételeimet, ha egyedül nem lennék rá képes				,073*		
kimutatja irántam érzett szeretetét, szerelmét	,078*			,118**	,088*	
~t szerethetek	,105**			,085*		
éreztem velem, hogy fontos vagyok a számára		,078*		,073*	,102**	
~vel kellemesen lehet eltölteni az időt		,123**			,105**	
~vel azért járok össze, hogy kikapcsolódjak	,117**	,230**	,164**		,113**	,103**
~vel élvezetes dolgokat lehet művelni	,104**	,222**	,177**		,105**	,092*
segít elvonni a figyelmemet a mindennapi problémákról	,094**	,189**	,102**		,103**	

5. táblázat: A beágyazottsági tényezők és a társas támogatás elvárt szintjei közötti szignifikáns korrelációk

Az 6. táblázatban az 5. táblázattal ellentétben nem az elvárt hanem az észlelt támogatási szintek korrelációi láthatók a beágyazottsági változókkal. Ami megfigyelhető, hogy a társas támogatás valamennyi dimenziójának az észlelt szintje szignifikánsan pozitívan korrelál a családdal

és barátokkal való gyakori interakció számosságával, viszont a fontossághoz hasonlóan, az ismerősi interakciók esetében már "csak" a társassági és az információs aspektusoknál figyelhető meg pozitív szignifikáns korreláció. Az ismerősök számának növekedése leginkább az információs és a társassági dimenziójával függ pozitívan össze az észlelt társas támogatásnak, azonban több olyan állítás esetén is van szignifikáns korreláció ebben az oszlopban, amelyek magasabb érzelmi töltetet indikálnak. Minél több őszinte kapcsolattal rendelkezik valaki, annál magasabb természet szerűen a társas támogatás észlelt szintje. Illetve ami érdekes, hogy az ismerősökkel való kapcsolat gyakorisága az társas támogatásnak csak a társasság faktorával korrelált, tehát az ismerősökkel való gyakori interakció nem ad magasabb érzelmi, vagy éppen információs, megbecsülési és instrumentális támogatást.

Van, aki....	Hány					Milyen gyakran érintkezik ismerőseivel
	Családtag-jával	Barát-jával	Ismerő-sével	ismerő-se van?	emberrel tud mindig őszinte lenni?	
	tartja heti szinten a kapcsolatot					
meghallgat, ha úgy érzem, beszélnem kell valakivel	,142**	,131**	,078*	,134**	,199**	
információkkal lát el, hogy jobban értsem a világ dolgait	,139**	,112**	,079*	,086*	,210**	,094**
nehéz helyzetekben jó tanácsokkal lát el	,161**	,126**	,073*		,174**	
~ben megbízhatok, akinek beszélhetek önmagamról	,092*	,115**	,078*	,134**	,186**	
~nek várom a tanácsait	,135**	,079*		,101**	,132**	
~vel a legszemélyesebb problémáimat is megoszthatom	,073*	,072*		,118**	,161**	
személyes problémák megoldásában ad hasznos tanácsokat	,108**	,073*		,113**	,172**	
megérti a problémáimat	,104**	,077*		,109**	,190**	
segít, amikor beteg vagyok	,093*					
hazavinné, ha szükségem lenne rá	,116**	,083*		,091*	,084*	
kimutatja irántam érzett szeretetét, szerelmét	,107**			,135**	,102**	
~t szerethetek	,107**			,107**	,095**	
éreztem velem, hogy fontos vagyok a számára	,110**	,075*		,133**	,105**	
megölel				,110**	,085*	
~vel kellemesen lehet eltölteni az időt	,087*	,156**	,151**	,084*	,122**	
~vel azért járok össze, hogy kikapcsolódjak	,150**	,263**	,204**		,181**	,155**
~vel élvezetes dolgokat lehet művelni	,110**	,201**	,191**	,107**	,155**	,091*
segít elvonni a figyelmemet a mindennapi problémákról	,143**	,185**	,135**		,139**	,106**

6. táblázat: A beágyazottsági tényezők és a társas támogatás észlelt szintjei közötti szignifikáns korrelációk

Mivel az alapvető kutatási kérdésem a különböző demográfiai csoporthoz tartozó emberek társas támogatásának vizsgálatára irányult, ezért a Spearman korrelációs vizsgálatok

mellett/helyett, több demográfiai tényező esetén független mintás t-próbát alkalmaztam, egy-egy demográfiai változón belül a különböző csoportokhoz tartozó emberek társas támogatásának, illetve a csoportok közötti, társas támogatás beli szignifikáns különbségek vizsgálatára.

A vizsgálat eszközéül, hogy a különböző nemű válaszadóknak vajon különböző-e a társas támogatása, a T-próbát választottam, amely összehasonlította a nőket és a férfiakat a válaszadók körében. Mint már említettem a mintában összesen 2 olyan fő volt, aki nem azonosult egyik biológiai nemmel sem, őket jelen vizsgálatból kizártam.

A vizsgálat eredményéből az derült ki, hogy a nők számára nem csak fontosabbak a különböző társas támogatási típusok, de minden esetben magasabb is azoknak az észlelt szintje a férfiakénál. Az ezen eredményre vonatkozó T-próbát a 14. és az 15. táblázat tartalmazza, melyet a mellékletben lehet megtekinteni. A két táblázat alapján elmondható, hogy a nők szignifikánsan jobban igénylik a társas támogatás mind az 5 dimenzióját, mind az érzelmi töltetű társassági, megbecsülési és érzelmi, mind pedig az instrumentális és információs támogatást, mint a férfiak. Ez a mintázat figyelhető meg az észlelt elérhetőség aspektusában is a társas támogatásnak. Annak érdekében, hogy megvizsgálhassam, hogy milyenek a férfi és női alcsoporton belüli társas támogatási mintázatok, a mintát nemek szerint szétválasztottam és rangsoroltam, a különböző társas támogatási állításokra érkezett válaszok átlagértéke alapján, hogy melyek voltak a nők, illetve a férfiak számára a legfontosabb, legkevésbé fontosabb társas támogatási típusok, aspektusok. Ezt a rangsorolást az 7. táblázatban tüntettem fel.

A férfiak számára a legfontosabb társas támogatási formák a társassági és a megbecsülési támogatás. Kifejezetten fontos számukra, hogy legyen olyan személy, akivel kellemesen lehet időt tölteni, rekreációs tevékenységeket végezni. Ezen kívül a szeretet velük szembeni érzetetés, illetve az, hogy ők szerethessenek valakit szintén magas fokon igényelt a férfi alcsoport számára. Ezzel ellentétben, az instrumentális segítséget a többi támogatás típushoz viszonyítva, sokkal kevésbé igénylik, továbbá a személyes problémákra adott tanács vagy információk a világ jobban megértésére, az információs bizonyos aspektusai is alacsony rangsort kaptak.

A női alcsoport számára az első 5 legfontosabb társas támogatási aspektus bár részben hasonló volt, voltak nagyobb eltérések is. A nők számára a legfontosabb az, hogy ki tudja fejezni szeretetüket mások felé; a következő legfontosabbak voltak, hogy valaki felé mutassa ki szeretetét, illetve, hogy valaki meghallgassa őket amikor úgy érzik beszélniük kell valakivel. A nők számára is igen fontos, hogy valakivel kellemesen tudjanak időt eltölteni, azonban a férfi

és női alcsoport rangsorolása közötti különbség ebben az esetben 4-es volt, ami azt indikálja, hogy a bár az átlag értéket tekintve ez az aspektus is, a nők számára volt fontosabb összességében, azonban a férfiak számára a saját csoportjukon belül ez egy magasabb rangsorral rendelkező tényező. A legnagyobb differenciák a rangsorolás tekintetében, ahol a férfi csoporton belül volt nagyobb a bizonyos állítás rangja, szintén további társassági támogatással kapcsolatos állítások voltak. A női rangsorolás utolsó négy eleme hasonlóan alakult a férfiakéhoz, a legkevésbé fontos aspektusok itt is az instrumentális támogatással kapcsolatosak voltak. Amit még érdemes megemlíteni, hogy a legnagyobb negatív rangsorolási differencia, tehát amikor a női csoporton belül volt nagyobb a rangja az állításnak, a személyes problémák megosztása és az arra kapott tanácsra való igényre irányultak. Összességében tehát elmondhatjuk, hogy bár a T-próba alapján a nők minden egyes társas támogatási formát szignifikánsan jobban igényeltek, mint a férfiak, mégis, a saját csoportjukon belüli átlagok alapján egy egyéni rangsor alapján, a férfiaknak inkább a társassági és megbecsülési, a nők számára pedig az információs és az érzelmi támogatás volt a legfontosabb.

Fontos, hogy legyen, aki	Férfi		Nő		Férfi rangsor	Női rangsor	Ran k diff.
	Átl.	Std. Dev.	Átl.	Std. Dev.			
~t szerethetek	3,39	,920	3,74	,649	19	20	-1
kimutatja irántam érzett szeretetét, szerelmét	3,35	,909	3,71	,676	18	19	-1
éreztem velem, hogy fontos vagyok a számára	3,31	,926	3,71	,688	17	18	-1
meghallgat, ha úgy érzem, beszélnem kell valakivel	3,22	,859	3,65	,678	15	17	-2
~vel kellemesen lehet eltölteni az időt	3,47	,806	3,63	,662	20	16	4
~ben megbízhatok, akinek beszélhetek önmagamról, a problémáimról	3,15	1,041	3,63	,719	13	15	-2
megölel	3,12	1,074	3,58	,806	12	14	-2
~vel a legszemélyesebb problémáimat és féltéseimet is megoszthatom	2,90	1,111	3,47	,849	7	13	-6
nehéz helyzetekben jó tanácsokkal lát el	2,96	,960	3,40	,826	9	12	-3
akivel élvezetes dolgokat lehet művelni	3,29	,870	3,38	,831	16	11	5
segít elvonni a figyelmemet a mindennapi problémámról	3,06	1,028	3,36	,876	11	10	1
megérti a problémáimat	2,98	,926	3,35	,888	10	9	1
~vel azért járok össze, hogy kikapcsolódjak	3,20	,931	3,23	,923	14	8	6
hazavinné, ha szükségem lenne rá	2,88	1,119	3,18	,934	6	7	-1
személyes problémák megoldásában ad hasznos tanácsokat	2,56	1,085	3,17	,969	2	6	-4
elkészítené az ételeimet, ha egyedül nem lennék rá képes	2,92	1,082	3,09	1,022	8	5	3
információkkal lát el, hogy jobban értsem a világ dolgait	2,80	1,016	3,07	,859	5	4	1
~nek várom a tanácsait	2,47	1,105	3,05	,982	1	3	-2
segít, amikor beteg vagyok	2,77	1,116	3,04	1,037	4	2	2
segítene a házimunkában, ha beteg vagyok	2,59	1,120	2,98	1,008	3	1	2

7. táblázat: A nők és férfiak társas támogatási fontossági sorrendje

Végeztem továbbá egy független mintás T-próbát annak vizsgálatára, hogy a nők és férfiak között milyen szignifikáns különbségek vannak az elvárt és észlelt szintek különbségéből kreált változók tekintetében, mely vizsgálat szignifikáns eredményeit az 8. táblázatban tüntettem fel. Összesen három ilyen állítással kapcsolatban voltak szignifikáns különbsége felfedezhető, azonban ez a 3 állítás vagy az egyik, vagy a másik alcsoportban, az előző, 7. táblázat alapján benne volt az első 2 legfontosabb támogatási aspektusok között. Ami érdekes, hogy bár a rangsorolás alapján a nők számára a 2. legfontosabb volt, hogy valakivel megoszthassa a legszemélyesebb problémáit, mégis a férfiak szignifikánsan magasabb szinten észlelik ezt a társas támogatást a saját elvárásaikhoz képest. A másik két állítás a társassági támogatás azon két aspektusa, ahol, a férfi alcsoportban lévő rangsor sokkal nagyobb volt a női alcsoportban lévővel, mégis, mindkét állítás esetében a nők szignifikánsan magasabb észlelt szintről számoltak be a saját elvárásaikhoz képest, mint a férfiak.

Elvárt és észlelt szintek különbsége; Fontos-Van, ...		t-test for Equality of Means				
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Diff.	Std. Error Diff.
akivel a legszemélyesebb problémáimat és félmeimet is megoszthatom	*	2,24626	756	0,024975	-0,16534	0,073607
akivel azért járok össze, hogy kikapcsolódjak	**	2,37470	752,71	0,017812	0,157682	0,0664
akivel élvezetes dolgokat lehet művelni	*	2,21739	756	0,026893	0,144972	0,065379

8. táblázat: A nemek közti szignifikáns különbségek „adekvát” támogatás tekintetében

Az 9. táblázatban a beágyazottsági kérdésekkel kapcsolatos nemek között T-próba eredményei láthatók, ahol bár az átlagkülönbségek többsége nem szignifikáns, azonban a próba eredményei valamilyen szinten felhasználhatók. A férfiak több baráttal és ismerőssel tartják heti szinten a kapcsolatot, ez a nők esetében az erős társas kapcsolatok irányába tolódik el, ők több családtaggal tartják heti szinten a kapcsolatot és több őszinte kapcsolattal rendelkeznek. A férfiak ismerősökkel való átlagos kapcsolattartási gyakorisága szintén magasabb a nőkhöz képest, viszont összességében a nőknek átlagosan több ismerőse van, mint a férfiaknak; ami felveti a kérdést, hogy vajon milyen gyakorisággal tarthatják a nők a kapcsolatot ismerőseikkel, ha ez a gyakoriság a férfiak esetében magasabb.

		t-test for Equality of Means				
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Hány családtagjával tartja legalább heti szinten a kapcsolatot (online vagy offline)?	*	-1,702	756	,089	-,295	,173
	**	-1,679	656,667	,094	-,295	,176
Hány olyan barátja van, akivel legalább heti szinten tartja a kapcsolatot (online vagy offline)?	*	3,088	756	,002	1,066	,345
	**	3,132	718,384	,002	1,066	,340

Hány olyan ismerőse van, akivel legalább heti szinten tartja a kapcsolatot (online, vagy offline)?	*	1,261	756	,208	1,734	1,374
	**	1,263	753,906	,207	1,734	1,372
Hány ismerőse van, ha a közösségi médiát is figyelembe vesszük?	*	-1,869	756	,062	-73,466	39,310
	**	-1,858	722,922	,064	-73,466	39,531
Hány olyan ember van az életében, akivel mindig őszinte tud lenni?	*	-,803	756	,422	-7,077	8,811
	**	-,776	448,739	,438	-7,077	9,119

9. táblázat: A nemek közti különbségek társas beágyazottsági tényezők tekintetében

Megvizsgáltam továbbá, hogy az életkor, valamint a társas támogatás észlelt fontossága és elérhetősége között milyen kapcsolat van. Első körben Spearman-korrelációs vizsgálatot végeztem, amely azt mutatta, hogy vannak bizonyos összefüggések, bár ezek erőssége nem túl jelentős. Az összefüggések alapján egy t-próbát is készítettem az Y és Z generáció közötti különbségek vizsgálatára. Ezeket az összesített 10. táblázatban tüntettem fel.

Mivel az X generációhoz tartozó válaszadóim száma mindössze 17 fő volt, ami a minta mindössze 2%-át teszi ki, ezért csak az Y és Z generációt tudtam összehasonlítani egymással. Felmerült az adatok klónozásának statisztikai módszere is, amelynek során a kis esetszámú csoportban (X generáció) lévő személyek adatait sokszorozítottam volna a csoportok méretének kiegyenlítése érdekében. Ez a megközelítés azonban komoly problémákat vet fel: az egyik csoport mintájának mesterséges növelése torzíja a statisztikai mintázatokat és a variancia mértékét, valamint csökkenti az elemzés külső validitását. Mivel az ismételt adatok nem hordoznak új információt, csak az eredeti adatok arányát növelik, az eredmények kevésbé tükröznék a valóságot, így ezt módszert elvettem.

Az elvégzett t-próba eredménye szerint kevés igazán szignifikáns különbség van az Y és Z generációs válaszadók között. Leginkább azt figyelhetjük meg, hogy a Z generációsok szignifikánsabban több családtagjukkal tartanak heti szintű kapcsolatot, mint az Y generációsok. Ez valószínűleg azzal magyarázható, hogy ők még a leválás előtti korszakban vannak, és számukra fontosabb, hogy legyen, aki megérti őket. Emellett szignifikánsan magasabb az észlelt fizikai és érzelmi támogatás szintjük is.

Az Y generációnak szignifikánsan több ismerőse van, mint a Z generációnak, ami kérdéseket vethet fel, hiszen a Z generáció az „igazi digitális generáció.” Ez valószínűleg annak köszönhető, hogy az Y generáció társas köre sokkal diverzebb, míg a Z generáció tagjai elsősorban iskolai ismerősökkel és családtagjaikkal veszik körül magukat. A Spearman-korreláció továbbá rávilágított arra, hogy nem a társas támogatás fontosságában, hanem az észlelt szintjében mutatkozhatnak gyenge életkori különbségek; a fiatalabbaknak inkább vannak bizonyos típusi társas támogatási faktorai mint az idősebbeknek.

			Y-Z generáció							
A születési év és társas támogatási faktorok kapcsolata	Spearman Correl.	Sig. (2-tailed)	Levene's Test for Equality of Variances			t-test for equality of means				
				F	Sig.	t	df	Sig. 2-tailed	Mean Diff.	Std. Error Diff.
Hány családtagjával tartja heti szinten a kapcsolatot?	,253**	0	*	6,741	,010	-3,964	741	,000	-,728	,184
Hány barátjával tartja heti szinten a kapcsolatot?	,139**	0								
Hány ismerőse van?	-,142**	0	**			3,178	480,5	,002	135,6	42,66
Van, aki...	nehéz helyzetekben tanácsokkal lát el	,079*	0,03							
	~ben megbízhatók, akinek beszélhetek önmagamról	,083*	0,021							
	~vel a legszemélyesebb problémáimat is megoszthatom	,076*	0,037							
	hazavinne, ha szükségem lenne rá	,096**	0,008							
	megölel	,075*	0,038	*	9,138	,003	-2,225	741	,026	-,191
	~vel élvezetes dolgokat lehet művelni	,079*	0,03							
	segít elvonni a figyelmemet a mindennapi problémákról	,091*	0,012							

10. táblázat: A születési év és társas támogatási faktorok szignifikáns kapcsolatai, valamint az Y és Z generációk szignifikáns különbségei társas támogatási szintek tekintetében

Megvizsgáltam továbbá azt is, hogy az együttélés típusai szerint van-e különbség a válaszadók között társas támogatás tekintetében. T próbát végeztem arra vonatkozóan, hogy akik a családjukkal élnek, illetve akik nem a családjukkal élnek azok hogyan különböznek egymástól, a társas támogatás észlelt fontosságának tekintetében, melyek eredményei az 11. táblázatban láthatók. Nagyon érdekes és meglepő eredmény volt, hogy az egyetlen szignifikáns eredmény azt mutatta, hogy azok számára, akik nem a családjukkal élnek sokkal kevésbé fontos, hogy legyen olyan személy az életükben, akit szerethetnek. Valószínűleg maga ez az igény az, ami befolyásolja, hogy az ember, párt keres, vagy családot alapít, vagy, hogy a szüleinél marad lakni. A Spearman korreláció ezen kívül kimutatta, hogy akik ismerőseikkel vagy egyedül élnek azok kevesebb családtaggal tartják heti szinten a kapcsolatot. Az is elmondható, hogy a barátokkal való együtt élés szignifikánsan negatívan korrelál az információs támogatás igényével, míg az ismerősökkel való együtt élés a megbecsülési, érzelmi és instrumentális támogatás igényeinek bizonyos aspektusaival korrelál negatívan szignifikánsan.

		Csa- láddal	Bará- tokkal	Ismerő- sőkkel	Egye- dül	t-test for Equality of Means					
Hány családtagjával tartja heti szinten a kapcsolatot?				-,137*	-,201**	t	df	Sig. 2 tailed	Mean Diff	Std.Error Diff.	
Hány barátjával tartja heti szinten a kapcsolatot?				,139**							
Hány ismerőseivel tartja heti szinten a kapcsolatot?				,134*	,117*						
Hány ismerőse van?											
Fontos, hogy van, aki ...	nehéz helyzetekben jó tanácsokkal lát el		-,122*								
	~ben megbízhatok, akinek beszélhetek ön- magamról		-,146*	-,115*							
	személyes problémák megoldásában ad taná- csokat		-,144*								
	megérti a problémái- mat			-,107*							
	segít, amikor beteg va- gyok				-,225**						
	elkészítené az ételei- met, ha egyedül nem lennék rá képes				-,162**						
	kimutatja irántam ér- zett szeretetét, szerel- mét				-,121*						
	~t szerethetek	,119**			-,202**	*	3,13	621	0,002	-0,363	0,116
	éreztem velem, hogy fontos vagyok a szá- mára	,096*									
	megölel				-,145*						

11. táblázat: Az együtélés típusa és a beágyazottsági, valamint a társas támogatás elvárt szintjei közötti kapcsolatok, illetve a családdal élők és a nem családdal élők közötti szignifikáns különbségek a társas támogatás elvárt szintjei tekintetében

A t-próba szignifikáns különbségeket mutatott a családdal élők és a családdal nem élők között a társas támogatás észlelt jelenlétének tekintetében. Összességében elmondható, hogy szignifikánsan alacsonyabb az instrumentális, megbecsülési és érzelmi támogatás szintje azoknál, akik nem a családjukkal élnek. A Spearman-korreláció ezen felül kimutatta, hogy azoknak, akik a családjukkal élnek, magasabb az észlelt érzelmi, megbecsülési, társasági és instrumen-
tális támogatási szintje. Ezzel szemben azoknál, akik egyedül vagy ismerősökkel élnek, ezek a szintek szignifikánsan alacsonyabbak, amit a negatív előjelű korrelációs együttthatók is alá-
támasztanak. Azok esetében, akik a barátaikkal élnek együtt, leginkább az érzelmi és az infor-
mációs támogatás hiánya figyelhető meg. Ez azt jelenti, hogy azok az emberek, akik nem a
családjukkal, de valamilyen társas kapcsolataik keretében élnek együtt, ugyanúgy alacsonyabb
társas támogatást észlelnek, mint azok, akik egyedül élnek. Pedig a baráti kapcsolatok – a
családi után – az egyik legerősebbek, és még az ismerősi kapcsolatok is, bár gyengébbek,

bizonyos dimenziók esetén jelenthetnének magasabb észlelt társas támogatást, ezeket az összefüggéseket a jelen mintában mégsem tapasztalhatjuk. Ezeket az eredményeket a 12. táblázatban tüntettem fel.

		Csa- láddal	Bará- tokkal	Isme- rösök- kel	Egye- dül		t-test for Equality of Means				
							t	df	Sig. (2tai- led)	Mean Diff	Std.Er- ror Diff.
Van, aki	meghallgat, ha úgy érezem, beszélnem kell valakivel	,107**		-,134*		**	- 2,274	55,114	0,027	-0,347	0,153
	nehéz helyzetekben jó tanácsokkal lát el			-,124*							
	~ben megbízhatok, akinek beszélhetek önmagamról		-,138*	-,115*							
	~nek várom a taná- csait		-,120*								
	~vel a legszemélye- sebb problémáimat is megoszthatom			-,173**							
	megérti a problé- máimat		-,119*								
	segít, amikor beteg vagyok	,129**		-,147**	-,177**	*	-3,79	621	0	-0,548	0,145
	hazavinne, ha szük- ségem lenne rá	,108**		-,108*	-,174**	**	- 2,404	55,708	0,02	-0,422	0,175
	elkészítené az éte- leimet, ha egyedül nem lennék rá ké- pes	,134**		-,109*	-,182**	*	- 3,752	621	0	-0,555	0,148
	segítené a házimun- kában, ha beteg va- gyok	,119**		-,170**	-,181**	*	- 3,712	621	0	-0,569	0,153
	kimutatja irántam érezett szeretetét, szerelmét	,123**	-,121*	-,120*	-,160**	**	-2,43	55,698	0,018	-0,393	0,162
	~t szerethetek	,150**	-,128*		-,232**	*	- 3,969	621	0	-0,564	0,142
	éreztem velem, hogy fontos vagyok a számára	,122**	-,134*	-,133*	-,175**	**	- 2,456	55,505	0,017	-0,413	0,168
	megölel	,147**	-,205**	-,129*	-,222**	*	- 3,842	621	0	-0,586	0,153
	~vel kellemesen le- het eltölteni az időt	,101*				*	- 2,927	621	0,004	-0,37	0,126
segít elvonni a fi- gyelmemet a min- dennapi problé- mákról	,082*										

12. táblázat: Az együtélés típusa és a beágyazottsági, valamint a társas támogatás észlelt szintjei közötti kapcsolatok, illetve a családdal élők és a nem családdal élők közötti szignifikáns különbségek a társas támogatás észlelt szintjei tekintetében

A kérdőívben szereplő demográfiai változó volt még a felsőoktatási képzésben való részvétel, ezért ennek kapcsán is független mintás t-próbát. A mintámban szereplő felsőoktatásban résztvevő/részt vett és nem vevő/nem vett emberek között nem volt szignifikáns különbség a társas támogatás elvárt, illetve észlelt szintjei tekintetében, továbbá az elvárt és észlelt szintek különbségeiből kreált változókkal kapcsolatban sem mutatott a t-próba szignifikáns eredményeket, ami azt jelenti, hogy ez a tényező, az én mintámban, nem befolyásolta a társas támogatás szinteket, a két alcsoport hasonló igényekkel és észlelt szintekkel rendelkezett. Természetesen ez az eredmény nem igazán tekinthető reprezentatívnak, hiszen a mintában nem volt elegendő olyan válaszadó, akik nem vettek/vesznek részt felsőoktatási képzésben a másik alcsoporthoz képest. Hasonló akadályba ütköztem amikor a generációkat akartam összehasonlítani egymással a társas támogatási szintek elvárt és észlelt aspektusaira való tekintettel.

A kérdőívben szereplő további, tanácskéréshez, az információs támogatás egy speciális formájának igénybevételéhez kapcsolódó kérdések kapcsán kiderült, hogy a felsőoktatásban részt nem vevők, szignifikánsan jobban kérnek tanácsot főnökeiktől és beosztottjaiktól, gyenge társas kapcsolataikról, mint azok, akik részt vettek/részt vesznek felsőoktatási szakképzésben. Ez lehet azért van, mert egy kevésbé presztízsen és hatalmi távolságokon alapuló társas környezet tagjai, magánéletük és munkájuk során. Ezért félnek kevésbé, hajlandóak tanácsot kérni, és kimutatni gyengeségeiket, tudatlanságukat, mind főnökeik, mind saját beosztottjaik felé.

Megvizsgáltam továbbá, hogy mintámban szereplő szülők hogyan különböznek azoktól az egyénektől, akiknek nincs gyermeke. A vizsgálat eszköze ismét a t-próba volt, mely vizsgálat szignifikáns eredményei az 13. táblázatban láthatók, és bár vannak szignifikáns különbségek, már az elemzés elején fontos megemlítenem, hogy a két alcsoport nagysága megint csak nem feltétlenül összehasonlítható, így az eredmények nem általános igazságúak. Azok az emberek, akiknek nincs gyermekük szignifikánsan több barátjukkal tartják a kapcsolatot heti szinten, mely különbség valószínűleg annak tehető be, hogy a gyermekkel rendelkező embereknek kevésbé van ideje baráti kapcsolatokat ápolni. Az egy vagy több gyermekről beszámoló emberek szignifikánsan nagyobb mértékben igénylik a megbecsülés és az érzelmi támogatás bizonyos formáit, mint azok, akik nem vállaltak gyermeket. Ezek a különbségek feltehetőleg arra vezethetők vissza, hogy már maga a családalapítás, a gyermekvállalás oka egy szerethető személy, és egy személy, aki őt szereti meglétének fontossága volt. Azok az egyének, akik nem vállaltak gyermeket szignifikánsan jobban igénylik, illetve jobban is észlelik a társassági támogatás bizonyos aspektusait.

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Hány olyan barátja van, akivel legalább heti szinten tartja a kapcsolatot (online vagy offline)?	**	1,763	,185	-4,065	49,000	,000	-2,484	,611
Fontos, hogy legyen, aki kimutatja irántam érzett szeretetét, szerelmét	*	22,225	,000	2,524	758	,012	,329	,130
Fontos, hogy legyen, akit szerethettek	*	22,507	,000	2,443	758	,015	,317	,130
Fontos, hogy legyen, aki megölel	*	18,665	,000	2,895	758	,004	,449	,155
Fontos, hogy legyen, akivel élvezetes dolgokat lehet művelni	**	,638	,425	-2,024	44,988	,049	-,299	,148
Van, aki megölel	*	5,139	,024	2,009	758	,045	,354	,176
Van, akivel azért járok össze, hogy ki-kapcsolódjak	*	9,000	,003	-2,230	758	,026	-,363	,163

13. táblázat: A szülők és a gyermekkel nem rendelkezők közötti szignifikáns különbségek társas támogatás és beágyazottság tekintetében

3. Összefoglalás, következtetések, limitációk

Jelen kutatásom két fázisból állt, egy extenzív szekunderkutatásból a társas támogatás és a társas kapcsolatok jellegének szakirodalmi betekintéséből, és egy primer kvantitatív kérdőíves kutatásból, amely a különböző demográfiai csoportok társas támogatásának vizsgálatára irányult.

A társas támogatás egy többdimenziós jelenség, melynek számos definícióját, formáját és aspektusát különböztetik meg a szakemberek. A szakirodalom kutatást a társas támogatás formáinak részletes vizsgálatával kezdtem, mely kiemeli, hogy egyetlen típus sem önállóan hatékony; sok esetben ezek a formák egymással kombinálva nyújtják a legnagyobb előnyöket. Ez a sokoldalúság teszi a társas támogatást alapvetővé az emberi élet számos területén, és ez az az aspektusa, ami megnehezíti a társas támogatás formáinak egymástól való tényleges elkülönítését. A jelen kutatásomban végül az érzelmi, instrumentális, információs, társassági és megbecsülési támogatás formákat vettem figyelembe a felosztás során. A társas támogatás következő dimenziója az észlelt és valóban megkapott támogatás közötti különbség tevés volt, ahol a társas támogatás szubjektív és objektív oldalának megkülönböztetésére, illetve ezek között kapcsolatra irányul a kutatás. Továbbá a társas támogatás minőségi és mennyiségi jellemzője között is szükséges volt különbséget tenni, hiszen a mért aspektustól függően különböző előnyei fedezhetők fel a társas támogatásnak. Az adekvát támogatás fogalmát is tárgyaltam, amely az elvárt, igényelt, illetve az észlelt és igényelt társas támogatási szint különbségének aspektusát vezeti be a vizsgált jelenségnek. Természetesen nem szabad megfeleledkezni a társas

támogatás mentális és fizikai pozitív következményeiről sem, mely hatások a társas támogatást nem csak szociológiailag, de orvosi szempontból is vizsgált jelenséggé teszik.

Szakirodalom kutatásom keretében ezen kívül kitértem a társas kapcsolatok minőségének fontosságára, hiszen a társas támogatás „kapása”, illetve az hogy mennyit, milyen formában kap az ember, nagyon nagyban függ a támogató egyén személyétől, attól, hogy ezzel az egyénnel milyen társas kapcsolatot ápol a támogatást fogadó ember. Különböző helyzetek különböző kapcsolatokból származó, és különböző formát öltő társas támogatást igényelnek, melyek pontos megértése az igénylő féltől és a támogató féltől is elengedhetetlen, csak úgy, mint a szeretet nyelvek esetében.

Primer kutatásom során arra a kérdésre kerestem a választ, hogy a különböző demográfiai és beágyazottsági jellemzőkkel leírható egyéneknek milyen a társas támogatása. Érdekelt, hogy ebben a digitális világban, ahol a kapcsolatok mélysége és jellege rohamosan változik, milyen kapcsolatokat ápolnak a fiatalok, illetve felnőtt korosztályú különböző szociodemográfiai háttérből jövő magyar emberek, és hogy ezek a kapcsolatok mennyire „kielégítőek” társas támogatás szempontjából. A szakirodalom kapcsán megértettem, hogy a társas támogatást különböző irányból és módon lehet vizsgálni, így próbáltam egy olyan módszert választani, amely segítségével el tudom érni a célomat. Így tehát egy kvantitatív kérdőíves kutatást végeztem, melynek eszköze egy online Google Forms kérdőív volt, melyet a szakirodalom kutatás során felfedezett, már létező validált kérdőívek kérdéseinek segítségével állítottam össze. Ezt az online térben kényelmi és hálabda mintavételi módszer segítségével terjesztettem. Ennek a módszernek bár megvoltak a veszélyei, mely szerint idősebb válaszadókat, illetve olyanokat, akiknek az internethez korlátozott a hozzáférése csak kevés számban tudok majd elérni, mégis ezt választottam, a rendelkezésemre álló erőforrások tükrében. A kutatói látásmódom interpretatív volt, hiszen a társas támogatás jelenségét illetően nincs egy abszolút igazság, ennek megfelelően a kutatásom a megértésre, változók és csoportok közötti kapcsolatok felfedezésére irányult. Természetesen a kutatásom során törekedtem a reprezentativitásra, azonban már a választott mintavételi módszer sem tette lehetővé a valódi reprezentativitást, hiszen az X generációs válaszadóim a minta összesen 2%-át tették ki, illetve a gyermekkel rendelkezők és a felsőoktatási végzettségben nem résztvevő emberek is alul reprezentáltak voltak a mintában. A jövőben célom egy olyan kutatást készíteni, melyben olyan válaszadókat is a mintában tudhatok, akiket a jelenlegi kutatásomban nem sikerült megszólítanom.

Nemek tekintetében a jelen minta kiegyensúlyozottnak bizonyult, illetve a hólabda mintavétel valamilyen szinten sikerhez vezetett, hiszen összehasonlítható elemszámú Y és Z generációs válaszadót sikerült összegyűjtenem. A minta viszonylag fiatal életkora miatt, még jelentősen releváns volt a családdal való együtt élés, azonban nagy számban fordultak elő barátokkal, ismerősökkel, vagy akár egyedül élő válaszadók is.

Az adatok kódolása után az SPSS programban végzett statisztikai vizsgálatok futtatása volt a következő lépés. Alapvetően elmondható, hogy a mintában szereplő emberek magas szintű észlelt társas támogatásról számoltak be, és bár ez a szint az instrumentális társas támogatás esetében valamivel nagyobbnak bizonyult az elvárt szinteknél, több, nagyobb érzelmi töltettel rendelkező támogatási típus esetén, az igények mértéke meghaladta az észlelt szinteket. Összességében viszont az elvárt és az észlelt szintek kiegyensúlyozták egymást, így tehát megállapítható volt az észlelt „adekvát támogatás” valamennyi esetben; azonban természetesen a magas szórási értékeket sem szabad elhanyagolhatónak tekinteni.

A társas beágyazottság tényező és a társas támogatás szintek közötti Spearman korrelációs vizsgálat megmutatta, hogy az erős társas kapcsolatok nemcsak az érzelmibb aspektusaival függ össze a társas támogatásnak, hanem az információs támogatással is. Granovetter (1973) elmélete alapján a valóban értékes információkat az ember gyenge, „kötő” kapcsolataiból a legjobb, ha szerzi, hiszen az információnyújtás és a tanácsadás objektív, illetve újszerű jellegei az erős kapcsolatokkal való interakció során valamennyire elveszik. A gyenge társas kapcsolatok leginkább a támogatás társassági dimenziójával függ össze mind az észlelt mind az elvárt szintek tekintetében, mely pozitív szignifikáns összefüggés a szakirodalomban is megemlítésre került (Maness, 2017).

A szakirodalomban többször is megemlítésre került a nők és férfiak közötti társas támogatási igények beli különbség, amely bár a független mintás t-próbából nem derült ki egyértelműen, mivel a női csoport minden aspektusban magasabb igényekről számolt be a férfi alcsoporthoz képest, a rangsorolási vizsgálat kapcsán kiderült, hogy a nők számára leginkább az érzelmi, illetve érzelmi töltetű információs támogatás a férfiak számára pedig a megbecsülési és társassági támogatás volt a legfontosabb, mely összhangban volt a szakirodalomban leírtakkal (Kim, Sherman, Taylor, 2008; Friedlander et al., 2007; Metcalfe, 2018). A társas támogatás észlelt szintje tekintetében minden esetben a nők számoltak be szignifikánsan magasabb értékekről, azonban voltak olyan tényezők, ahol a férfiaknak volt szignifikánsan magasabb „adekvát” (elvárt és észlelt különbsége) társas támogatása. A férfiak hetente több baráttal és ismerőssel

tartották a kapcsolatot, míg a nők kapcsolattartása inkább családtagokra és őszinte, mélyebb kapcsolatokra irányult. Bár a férfiak gyakrabban érintkeztek ismerőseikkel, a nőknek összességében több ismerősük volt, ami felvetette a kérdést, hogy a nők esetében milyen intenzitással zajlik ez a kapcsolattartás. A nők általában, ha egyszer szoros kapcsolatba kerültek egy másik személlyel, akkor ezt a kapcsolatot a nagy távolságokból fakadó kihívások ellenére is ápolják, azonban a kapcsolat szorosságának kialakítása lassabb folyamat, illetve a kevésbé közeli kapcsolataikat nem tartják közel interakciós nagyság értelmében sem. (Johnson, Aries, 1983).

Y és Z generációs válaszadók közötti különbségek vizsgálatára alkalmazott t-próba kevés szignifikáns eredményt mutatott. A Z generáció tagjai szignifikánsan több családtaggal tartottak heti kapcsolatot, ami valószínűleg a leválás előtti életszakasszikkal magyarázható. Ezen kívül az ő észlelt fizikai és érzelmi támogatásuk szintje is magasabb volt. A Spearman-korreláció továbbá rámutatott, hogy a társas támogatás észlelt szintjében, nem pedig annak fontosságában lelhetők fel gyenge életkori különbségek; a fiatalabbak inkább rendelkeztek bizonyos típusú társas támogatási tényezőkkel, mint az idősebbek, ami valószínűleg a szoros társas kapcsolatok és a születési év közötti szignifikáns pozitív korrelációval függ össze.

Megvizsgáltam továbbá az együttélés típusa szerinti társas támogatási szintek összefüggéseit korrelációk és t-próbás vizsgálat segítségével. A t-próba szignifikáns eredményei azt mutatták, hogy a társas támogatás észlelt szintje tekintetében a családdal élők szignifikánsan nagyobb instrumentális, érzelmi és megbecsülési támogatásról számoltak be, mint a nem családdal élők; elvárt szintek tekintetében egyetlen állítás esetén volt szignifikáns különbség, amely alapján feltételezhető, hogy a családdal való együttélés legfőbb oka a szeretet kimutatásának lehetősége. Elmondható továbbá a Spearman korrelációk szignifikáns értékei alapján, hogy a barátokkal vagy ismerősökkel való együtt élés, illetve az egyedül élés minden szempontból a társas támogatással kapcsolatos igények és észlelések alacsonyabb szintjével függenek össze

A felsőoktatásban részt vevő és részt nem vevő, mintámban szereplő emberek között nem voltak szignifikáns különbségek, annak ellenére, hogy a szakirodalom szerint a felsőoktatásban tanuló diákok fokozott stresszes szituációkkal nézhetnek szembe (Mishra, 2020), mely a társas támogatási igények növekedését idézi elő. Demográfiai változóként szerepelt még a kérdőívben a gyermekek száma, melynek függvényében azt az eredményt kaptam, hogy azok, akiknek nincs gyermekük, szignifikánsan több barátjukkal tartanak heti kapcsolatot, valószínűleg azért, mert a gyermekes szülőknek kevesebb idejük marad baráti kapcsolataik ápolására. Ugyanakkor a gyermekkel rendelkező emberek nagyobb mértékben igénylik a megbecsülést és az

érzelmi támogatást, míg a gyermektelenek a társas támogatás bizonyos aspektusait érzékelik és igénylik intenzívebben. Ezek a különbségek részben a családi szerepek eltérő szükségleteiből és prioritásaiból adódhatnak.

Összeségében elmondható, hogy az alapvető kutatási kérdésekre választ kaptam, illetve eredményeimet több helyen alá tudtam támasztani a szakirodalomban leírtakkal. Azonban a kutatásom számos limitációval rendelkezik. Ilyen a kutatási mintám reprezentativitásának hiánya, hiszen egyrészt már a minta mérete sem engedi meg a teljes körű vizsgálatok folytatását, illetve voltak olyan demográfiai csoportok, X generációsok, felsőoktatással nem rendelkezők, vagy akár a gyermekes emberek, melyek csoportok alul reprezentáltak a mintában az azonos demográfiai változón belüli másik csoport(ok)hoz képest, ami a statisztikai vizsgálatokat nagyban megnehezítette. Továbbá, nagyon sok esetben megfigyelhettük, hogy a Spearman korrelációs eredmények csak nagyon kicsi korrelációs együttjárást mutattak, így bár több szignifikáns eredményt is ki tudtam mutatni, a kapcsolatok gyengesége miatt az eredményeim semmiképpen sem terjeszthetők ki szélesebb populációkra, és nem tekinthetők általános érvényűnek.

A kérdőívemben ezen kívül számos olyan demográfiai változó, mint például a kapcsolati státusz, egészségügyi státusz vagy akár a munkavállalói státusz nem szerepelt, melyek a szakirodalom szerint a társas támogatási szinteket befolyásolónak tekinthetők (Koukoulis, Vlachonikolis, Philalithis, 2002). Jövőbeni kutatásom során a kutatási kérdésem további vizsgálata érdekében szeretném tovább fejleszteni a kérdőívet ezeket a jellemzőket feltáró kérdésekkel, hogy pontosabb képet és választ kaphassak, illetve olyan demográfiai csoportokból szeretnék válaszokat gyűjteni, amelyek a jelenlegi mintámban alul reprezentáltak, nehezen összehasonlíthatók voltak más csoportokkal.

4. *Rezümé*

A kutatás célja a különböző demográfiai csoportok társas támogatásának feltárása volt egy szekunder szakirodalmi elemzés és egy primer kvantitatív kérdőíves vizsgálat segítségével. A társas támogatás többdimenziós jelensége és annak formái – érzelmi, instrumentális, információs, társassági és megbecsülési támogatás – alkották az elméleti alapot. Vizsgáltam az észlelt és elvárt támogatás közötti különbségeket, az adekvát támogatás fogalmát, a társas kapcsolatok jellegét, valamint a társas támogatás minőségi – mennyiségi, strukturális – funkcionális, objektív – szubjektív jellemzőit.

A primer kutatás egy online kérdőív alkalmazásával készült, melyet kényelmi és hólabda mintavételi technikával terjesztettem. Bár a minta nem reprezentatív, a nemek aránya kiegyensúlyozott volt, és összehasonlítható elemszámú Y és Z generációs válaszadót értem el. Az SPSS programmal végzett elemzések azt mutatták, hogy a válaszadók magas szintű észlelt társas támogatásról számoltak be, ugyanakkor bizonyos dimenziók – például az érzelmi támogatás – esetében az igények meghaladták az észlelt szinteket.

A kutatás számos érdekes eredményt hozott: a nők magasabb társas támogatási igényeket és elvárásokat jeleztek, míg a férfiak szociális interakcióik gyakorisága volt kiemelkedőbb. Kevés szignifikáns különbség volt a generációk között, bár a fiatalabb korosztály szorosabb családi kapcsolatai meghatározóak voltak. Az együttélési formák szintén befolyásolták a támogatási szinteket: a családdal élők magasabb érzelmi és instrumentális támogatásról számoltak be, a más társas kapcsolatokkal való együttélés negatívan hatott az észlelt és elvárt szintekre.

A kutatás korlátai közé tartozik a minta reprezentativitásának hiánya és a demográfiai változók korlátozott száma, például a kapcsolati vagy egészségügyi státusz mellőzése. A jövőben célok a kérdőív fejlesztése és a jelenleg alul reprezentált csoportok bevonása a pontosabb elemzés érdekében. A kutatás eredményei hasznos alapot nyújtanak a társas támogatás mechanizmusainak megértéséhez, különös tekintettel annak szociális és pszichológiai hatásaira, de nem általános érvényűek.

Irodalomjegyzék

Alwin, D. F., & McCammon, R. J. (2007). Rethinking generations. *Research in Human Development*, 4(3-4), 219-237.

Aronson, E. (2008): *A társas lény*. Akadémiai Kiadó, Budapest

Barrera Jr, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American journal of community psychology*, 14(4), 413-445.

Berkman, L. F., & Syme, S. L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: a nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American journal of Epidemiology*, 109(2), 186-204.

Bourdieu, P. (1997): Gazdasági tőke, kulturális tőke, társadalmi tőke in Angelusz, R.(szerk.): *A társadalmi rétegződés komponensei*. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest

Chapman, G. (1992). *The five love languages: How to express heartfelt commitment to your mate*. Northfield Publishing

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*.

- Cogan, A., Pret, T., & Cardon, M. S. (2022). Everyday social support processes: Household members' instrumental and emotional support of entrepreneurs. *International Small Business Journal*, 40(5), 537-563.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist*, 59(8), 676.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress 1. *Journal of applied social psychology*, 13(2), 99-125.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Skoner, D. P., Rabin, B. S., & Gwaltney, J. M. (1997). Social ties and susceptibility to the common cold. *Jama*, 277(24), 1940-1944.
- Coyne, J. C., & Smith, D. A. (1994). Couples coping with a myocardial infarction: Contextual perspective on patient self-efficacy. *Journal of Family Psychology*, 8(1), 43.
- Csabai, O., Kalmár, O., Tóth, E., Szok, D., & Tánczos, T. (2025). Gyógyszerreziisztens epilepsziás betegek pszichológiai vizsgálata: affektív tényezők és társas támogatás. *Orvosi Hetilap*, 166(1), 20-26.
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of college student development*, 48(3), 259-274.
- Gąsiorowski, J., & Rudowicz, E. (2017). Functional social support for hypertensive patients in primary care setting in Poland: What is expected and what is received?. *Value in health regional issues*, 13, 39-43.
- Gottlieb, B. H., & Bergen, A. E. (2010). Social support concepts and measures. *Journal of psychosomatic research*, 69(5), 511-520.
- Granovetter, M. S. (1973). The strength of weak ties. *American journal of sociology*, 78(6), 1360-1380.
- Haber, M. G., Cohen, J. L., Lucas, T., & Baltes, B. B. (2007). The relationship between self-reported received and perceived social support: A meta-analytic review. *American journal of community psychology*, 39, 133-144.
- Hassanein, E. E., Adawi, T. R., & Johnson, E. S. (2021). Social support, resilience, and quality of life for families with children with intellectual disabilities. *Research in developmental disabilities*, 112, 103910.
- House, J. S., Umberson, D., & Landis, K. R. (1988). Structures and processes of social support. *Annual review of sociology*, 14(1), 293-318.
- Husztai, É. (2014). Társas kapcsolatok Nyíregyházán. *Acta Medicina et Sociologica*—Vol, 5, 143.
- Johnson, F. L., & Aries, E. J. (1983, January). The talk of women friends. In *Women's Studies International Forum* (Vol. 6, No. 4, pp. 353-361). Pergamon.
- Kim, H. S., Sherman, D. K., & Taylor, S. E. (2008). Culture and social support. *American psychologist*, 63(6), 518.

Kollár, K. N. (2021). Az online oktatás tapasztalatai és gyakorlata a pedagógusok nézőpontjából. *Iskolakultúra*, 31(2), 23-53.

Kopp, M., Skrabski, Á., Szedmák, S. (1998): A szociális kohézió jelentősége a magyarországi morbiditás és mortalitás alakulásában. In: Glatz (ed.), *Magyarország az ezredfordulón*. MTA Stratégiai Kutatások, Népegészség, orvos, társadalom. Budapest, pp. 15- 37.

Lazányi, K. (2012). Stressz és társas támogatás a felsőoktatásban. *Vállalkozásfejlesztés a XXI. században*.

Koukoulis, S., Vlachonikolis, I. G., & Philalithis, A. (2002). Socio-demographic factors and self-reported functional status: the significance of social support. *BMC Health Services Research*, 2, 1-13.

Kovács, E., & Pikó, B. (2009). A család egészségvédő hatása serdülők körében= The protective influence of family among adolescents. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 10(3), 223-237.

Krackhardt, D. (1992). The Strength of Ties: The Importance of Phiros in Organizations. *Networks and Organizations: Structure, Form, and, Action*, 216-239.

Kristiana, I. F., Karyanta, N. A., Simanjuntak, E., Prihatsanti, U., Ingarianti, T. M., & Shohib, M. (2022). Social support and acculturative stress of international students. *International journal of environmental research and public health*, 19(11), 6568.

Lahey, B., & Cohen, S. (2000). Social support and theory. *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*, 29, 29-49.

Lawrence, E., Bunde, M., Barry, R. A., Brock, R. L., Sullivan, K. T., Pasch, L. A., ... & Adams, E. E. (2008). Partner support and marital satisfaction: Support amount, adequacy, provision, and solicitation. *Personal Relationships*, 15, 445-463.

Lazányi, K. (2012). A társas támogatás szerepe egy individualista társadalomban. *A Virtuális Intézet Közép-Európa Kutatására Közleményei*, 4(2), 51-58.

Lee, S., Lee, N., Lee, T. J., & Hyun, S. S. (2024). The influence of social support from intermediary organizations on innovativeness and subjective happiness in community-based tourism. *Journal of Sustainable Tourism*, 32(4), 795-817.

Lin, N. (2017). Building a network theory of social capital. *Social capital*, 3-28.

Lubben, J. E. (1988). Assessing social networks among elderly populations. *Family & community health*, 11(3), 42-52.

Lubben, J., Blozik, E., Gillmann, G., Iliffe, S., von Renteln Kruse, W., Beck, J. C., & Stuck, A. E. (2006). Performance of an abbreviated version of the Lubben Social Network Scale among three European Community-dwelling older adult populations. *Gerontologist*, 46(4), 503-513.

Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2003). What type of support do they need? Investigating student adjustment as related to emotional, informational, appraisal, and instrumental support. *School psychology quarterly*, 18(3), 231.

Maness, M. (2017). A theory of strong ties, weak ties, and activity behavior: Leisure activity variety and frequency. *Transportation research record*, 2665(1), 30-39.

Meijer, E., Gebhardt, W. A., Van Laar, C., Kawous, R., & Beijk, S. C. (2016). Socio-economic status in relation to smoking: The role of (expected and desired) social support and quitter identity. *Social Science & Medicine*, 162, 41-49.

Melrose, K. L., Brown, G. D., & Wood, A. M. (2015). When is received social support related to perceived support and well-being? When it is needed. *Personality and individual differences*, 77, 97-105.

Metcalfe, S. (2018). Adolescent constructions of gendered identities: The role of sport and (physical) education. *Sport, Education and Society*, 23(7), 681-693.

Miller, J. G., Akiyama, H., & Kapadia, S. (2017). Cultural variation in communal versus exchange norms: Implications for social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(1), 81.

Mishra, S. (2020). Social networks, social capital, social support and academic success in higher education: A systematic review with a special focus on 'underrepresented' students. *Educational Research Review*, 29, 100307.

Neff, L. A., & Karney, B. R. (2005). Gender differences in social support: A question of skill or responsiveness?. *Journal of personality and social psychology*, 88(1), 79.

Noronha, A. M. E., & Mekoth, N. (2013). Social support expectations from healthcare systems: antecedents and emotions. *International Journal of Healthcare Management*, 6(4), 269-275.

Ocsovszky, Z., Rafael, B., Martos, T., Csabai, M., Bagyura, Z., Sallay, V., & Merkely, B. (2020). A társas támogatás és az egészséges életmód összefüggései= Correlation of social support and healthy lifestyle. *Orvosi Hetilap*, 161(4), 129-138.

Okpych, N. J., & Gray, L. A. (2021). Ties that bond and bridge: Exploring social capital among college students with foster care histories using a novel social network instrument (FC-Connects). *Innovative Higher Education*, 46, 683-705.

Putnam, R. D. (1994). Social capital and public affairs. *Bulletin of the American Academy of Arts and Sciences*, 5-19.

Robert, S., Weiss. (1974). The provisions of social relationships. 17-26.

Rook, K. S. (1984). The negative side of social interaction: impact on psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 46(5), 1097.

Roszik-Volovik, X., & Nguyen Luú Lan, A. (2020). A nemzetközi hallgatók vizsgálata—a felsőoktatásban való boldogulás és az elégedettség komplexitása. *Alkalmazott Pszichológia*, 20(4), 139-160.

Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., & Mayer, J. D. (1999). Coping intelligently. *Coping: The psychology of what works*, 141-164.

Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Pierce, G. R. (1990). Social Support: The Search for Theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(1), 133.

Schultz, B. E., Corbett, C. F., & Hughes, R. G. (2022, July). Instrumental support: A conceptual analysis. In *Nursing Forum* (Vol. 57, No. 4, pp. 665-670).

- Sherbourne, C. D., & Stewart, A. L. (1991). The MOS social support survey. *Social science & medicine*, 32(6), 705-714.
- Smollan, R. K. (2017). Supporting staff through stressful organizational change. *Human Resource Development International*, 20(4), 282–304.
- Song, L., & Zhang, Z. (2023). CONCEPTUALISATION OF SOCIAL SUPPORT: DEFINITION AND TYPOLOGY. *The Sage Handbook of Social Network Analysis*, 322.
- Surijah, E. A., & Septiarly, Y. L. (2016). Construct validation of five love languages. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 31(2), 65-76.
- Szkody, E., Stearns, M., Stanhope, L., & McKinney, C. (2021). Stress-Buffering Role of Social Support during COVID-19. *Family Process*, 60(3), 1002.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of health and social behavior*, 52(2), 145-161.
- Uchino, B. N. (2006). Social support and health: a review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of behavioral medicine*, 29, 377-387.
- Vandervoort, D. (1999). Quality of social support in mental and physical health. *Current psychology*, 18, 205-221.
- Wellman, B., & Wortley, S. (1990). Different strokes from different folks: Community ties and social support. *American journal of Sociology*, 96(3), 558-588.
- Xu, C. (2017). Capitalism and socialism: a review of Kornai's Dynamism, rivalry, and the surplus economy. *Journal of Economic Literature*, 55(1), 191-208.
- Yildirim, M., Turan, M. E., Albeladi, N. S., Crescenzo, P., Rizzo, A., Nucera, G., ... & Chirico, F. (2023). Resilience and perceived social support as predictors of emotional well-being. *Journal of Health and Social Sciences*, 8(1), 59-75.
- Zhang, Z., & Tumin, D. (2020). Expected social support and recovery of functional status after heart surgery. *Disability and rehabilitation*, 42(8), 1167-1172.
- Zhao, Y., & Van de Walle, S. (2024). Perceived social cohesion and littering control behavior in China: The mediating role of subjective social status. *Waste Management*, 190, 613-622.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.

Melléklet

Fontos, hogy legyen, ...		t-test for Equality of Means				
		t	df	Sig. (2tailed)	Mean Diff.	Std. Error Diff.
aki meghallgat, ha úgy érzem, beszélnem kell valakivel	*	-7,686	756	0	-0,435	0,057
aki információkkal lát el, hogy jobban értsem a világ dolgait	*	-3,989	756	0	-0,274	0,069
aki nehéz helyzetekben jó tanácsokkal lát el	**	-6,746	753,283	0	-0,438	0,065
akiben megbízhatok, akinek beszélhetek önmagamról, a problémáimról	*	-7,29	756	0	-0,478	0,066
akinek várom a tanácsait	*	-7,606	756	0	-0,58	0,076
akivel a legszemélyesebb problémáimat és félelmeimet is megoszthatom	*	-7,896	756	0	-0,571	0,072
aki személyes problémák megoldásában ad hasznos tanácsokat	*	-8,072	756	0	-0,605	0,075
aki megérti a problémáimat	**	-5,632	754,271	0	-0,371	0,066
aki segít, amikor beteg vagyok	*	-3,425	756	0,001	-0,269	0,078
aki hazavinné, ha szükségem lenne rá	*	-3,962	756	0	-0,298	0,075
aki elkészítené az ételeimet, ha egyedül nem lennék rá képes	**	-2,32	755,192	0,021	-0,177	0,076
aki segítene a házimunkában, ha beteg vagyok	*	-4,986	756	0	-0,387	0,078
aki kimutatja irántam érzett szeretetét, szerelmét	*	-6,077	756	0	-0,356	0,059
akit szerethetek	*	-5,89	756	0	-0,344	0,058
aki érezteti velem, hogy fontos vagyok a számára	*	-6,642	756	0	-0,397	0,06
aki megölel	*	-6,603	756	0	-0,459	0,069
akivel kellemesen lehet eltölteni az időt	*	-2,972	756	0,003	-0,16	0,054
aki segít elvonni a figyelmemet a mindennapi problémákról	**	-4,237	752,346	0	-0,293	0,069

14. táblázat: A nők és férfiak közötti szignifikáns különbségek a társas támogatás elvárt szintjei tekintetében

Van, ...		t-test for Equality of Means				
		t	df	Sig. (2tailed)	Mean Diff.	Std. Error Diff.
aki meghallgat, ha úgy érzem, beszélnem kell valakivel	*	-6,379	756	0	-0,413	0,065
aki információkkal lát el, hogy jobban értsem a világ dolgait	**	-4,685	754,957	0	-0,318	0,068
aki nehéz helyzetekben jó tanácsokkal lát el	*	-6,306	756	0	-0,437	0,069
akiben megbízhatok, akinek beszélhetek önmagamról, a problémáimról	*	-5,521	756	0	-0,377	0,068
akinek várom a tanácsait	*	-6,825	756	0	-0,519	0,076
akivel a legszemélyesebb problémáimat és félelmeimet is megoszthatom	**	-5,302	755,891	0	-0,406	0,076
aki személyes problémák megoldásában ad hasznos tanácsokat	*	-7,052	756	0	-0,507	0,072
aki megérti a problémáimat	**	-4,619	755,139	0	-0,325	0,07
aki segít, amikor beteg vagyok	*	-4,063	756	0	-0,295	0,073
aki hazavinné, ha szükségem lenne rá	**	-3,876	755,645	0	-0,293	0,076

aki elkészítené az ételeimet, ha egyedül nem lennék rá képes	**	-3,33	755,54	0,001	-0,242	0,073
aki segítene a házimunkában, ha beteg vagyok	**	-3,904	755,482	0	-0,299	0,077
aki kimutatja irántam érzett szeretetét, szerelmét	*	-5,56	756	0	-0,411	0,074
akit szerethetek	*	-6,509	756	0	-0,479	0,074
aki érezteti velem, hogy fontos vagyok a számára	*	-5,866	756	0	-0,44	0,075
aki megölel	*	-6,502	756	0	-0,513	0,079
akivel kellemesen lehet eltölteni az időt	*	-4,201	756	0	-0,26	0,062
akivel azért járok össze, hogy kikapcsolódjak	*	-2,514	756	0,012	-0,187	0,074
akivel élvezetes dolgokat lehet művelni	*	-3,454	756	0,001	-0,241	0,07
aki segít elvonni a figyelmemet a mindennapi problémákról	*	-4,77	756	0	-0,347	0,073

15. táblázat: A nemek közti szignifikáns különbségek a társas támogatás észlelt szintje tekintetében