

DEBRECENI EGYETEM BÖLCSESZETTUDOMÁNYI KAR PSZICHOLÓGIAI
INTÉZET



ORSZÁGOS TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI DOLGOZAT

Férfiak a nyomás alatt: Nemi szerepek és megküzdési stratégiák generációkon át
Férfiak nemi szerepekkel kapcsolatos vélekedésének összehasonlítása a stresszkezelésük,
megküzdési stílusuk, segítségkérő viselkedésük és generációs csoporthoz való tartozásuk
mentén

Témavezetők:

Kató Szabolcs, egyetemi tanársegéd

Kegyes Lilla, egyetemi tanársegéd

Kóródi Luca

Pszichológia BA

III.évfolyam

DEBRECEN

2024

Tartalom

Tartalom	2
Szakirodalmi áttekintés	4
Megküzdés és megküzdési mechanizmusok	4
Megküzdés	4
Megküzdési mechanizmusok csoportosítása	4
Férfiak és a megküzdés	5
Férfiak és a segítségkérő viselkedés	6
Nemi szerepek és nemi szerep ideológia	7
Nemi szerepek.....	7
Nemi szerep ideológia.....	7
A maszkulinitás ideológia.....	8
Nemi szerep stressz	9
Generációk.....	10
A kutatás célja és hipotézisek.....	11
Vizsgálat.....	12
A vizsgálat lefolytatása.....	12
Vizsgálati személyek	12
Vizsgálati eszközök	13
Eredmények.....	15
Mérőeszközök megbízhatósága és leíró statisztikai adatai.....	15
Hipotézisvizsgálatok.....	18
Diskusszió.....	26
Limitációk, kitekintés	29
Nyilatkozat mesterséges intelligencia használatáról	31
Irodalomjegyzék.....	31

A férfiak segítségkéréshez való viszonyulása és megküzdési stratégiái olyan téma, amely évtizedek óta foglalkoztatja a kutatókat, a társadalmi viszonyok változásával újabb és újabb szempontok tárulnak fel, melyek befolyásolhatják ezeket a tényezőket. Még a legújabb tanulmányokban is azt találták, hogy a nemi sztereotípiák továbbra is aktívak és nagy hatást gyakorolnak a mindennapi működésre (Dallimore és mtsai., 2024; Moya és Moya-Garófano, 2021; Susánszky, 2022). Közismert sztereotípiák vonatkoznak arra például, hogy a férfiak, ha eltévednek, vonakodnak útbaigazítást kérni. Valamint nehezükre esik magukat sebezhetőnek mutatni még akár a barátaikkal és a családjukkal szemben is, és hajlamosak halogatni, vagy teljesen elutasítani, hogy szakemberektől kérjenek segítséget, amikor szükségük lenne rá (Addis és Mahalik, 2003). A segítségkérés kerülése és az érzelmek elnyomása mélyen gyökerezik a társadalmi szocializációban, amely már gyermekkorban kezdetét veszi. Például, míg a fiúktól gyakran elvárják, hogy „katonadologként” kezeljék a fájdalmat, a lányokat, pedig ennek ellenére vigasztalják és bátorítják érzelmeik kifejezésére (Lindsey, 1997). Ezek a normák az évek során szinte észrevétlenül épülnek be a férfiak énképébe, és nemcsak a mindennapi viselkedésüket, hanem a problémáikhoz való hozzáállásukat, egészségmagatartásukat is meghatározzák (Susánszky 2022). A merev nemi szerepek, tehát egészségügyi kockázatokkal is járhatnak, olyan mentális problémákkal, mint a szorongás, depresszió és ezek akár öngyilkossághoz is vezethetnek. A férfiak a világon mindenhol nagyobb valószínűséggel követnek el öngyilkosságot, a globális, életkor szerint standardizált öngyilkossági ráta 2,3-szor magasabb volt a férfiaknál, mint nőknél (World Health Organization (WHO), 2019). A hegemon férfi ideológia következményeként vannak férfiak, akik érzelmeiket elnyomva, azoktól eltávolodva élnek: az agresszió kifejezésére képesek, de félelmet nem éreznek; logikusan gondolkodnak, de érzelmeiket nem tudják kifejezni; szexualitásukat megélik, de az intimitást nem; önállóak, és nem képesek elfogadni azt, ha függnek valakitől (Coyle és Morgan-Sykes, 1998). A nemi szerep stressz fogalma éppen ezeknek a problémáknak a magyarázatára jött létre. A kutatások szerint a férfiak gyakran olyan társadalmi elvárásoknak próbálnak megfelelni, amelyek során stresszt élnek meg. Például az apasággal kapcsolatos elvárások kettőssége – a hagyományos családfői szerepre és az aktív gyermeknevelésre irányuló elvárások – jelentős stresszforrás lehet (Spéder, 2011). A nemi szerepekhez kapcsolódó elvárások tehát nemcsak a nők, hanem a férfiak számára is kihívásokat jelentenek.

Ebben a kutatásban a férfiak segítségkérési hajlandóságát és megküzdési stratégiáit vizsgáltam, különös tekintettel a nemi szerep attitűdökre, a maszkulinitás ideológiájára és a nemi szerep stresszre. Végeztem életkor szerinti összehasonlításokat, melyek a generációs különbségek

feltárására irányultak. A kutatások jelentősége ebben a témában nemcsak az, hogy megtaláljuk és jobban megértsük ezeket az összefüggéseket, hanem hogy hozzájáruljon a férfiak megküzdési módjainak adaptívabbá tételéhez, illetve felhívja figyelmet a merev nemi szerepek káros hatásaira, ezáltal elősegítve a társadalmi normák rugalmasabbá válását.

Szakirodalmi áttekintés

Megküzdés és megküzdési mechanizmusok

Megküzdés

A megküzdés (coping) olyan viselkedéses és kognitív erőfeszítéseket takar, amelyek a stresszt kiváltó helyzetek vagy azok következményeinek kezelésére irányulnak (Folkman és Lazarus, 1980). A megküzdéssel kapcsolatban az egyik legbefolyásosabb modell a Lazarus és Folkman (1980) által összeállított. Az ő elképzelésük szerint a megküzdés annak következtében alakul, hogy az egyén szembetalálja magát olyan helyzetekkel, amelyek meghaladják erőforrásait és kihívást jelentenek. Az ő elméletük szerint a megküzdés folyamata három tényezőt foglal magába: a stressz forrása, a kognitív kiértékelés, vagyis a körülmények megítélése, megküzdési erőforrások értékelése és a megküzdési mechanizmus.

Megküzdési mechanizmusok csoportosítása

Klasszikusan, a megküzdési formákat többféleképpen kategorizálhatjuk: van probléma- vagy érzelemfókuszú megküzdés, megkülönböztethetünk funkcionális vagy diszfunkcionális megküzdést, elkülöníthetünk megközelítő és elkerülő vagy elsődleges és másodlagos megküzdést. Lazarus és Folkman által leginkább alkalmazott csoportosítás a probléma- és érzelemfókuszú megküzdés elkülönítése. A problémára fókuszáló megküzdés célja a stresszforrás kiküszöbölése, hatásának csökkentése, ilyen például a tervezett problémamegoldás; míg az érzelemfókuszú megküzdés lényege a stresszhelyzet által keltett érzelmi feszültség megelőzése, hatásának csökkentése, ahogyan ezt az önkontrollnál, a felelősségvállalásnál és a távolságtartásnál is láthatjuk (García és mtsai., 2018). Az adaptív megküzdés hosszútávon csökkenti a stresszt és pozitív hatással van az egyén életére, míg a maladaptív megküzdés egy gyors „tűzoltásként” szolgál, de hosszú távon mind a testi, mind a lelki egészségre negatívan hat. Adaptív viselkedés kialakításához kulcsfontosságú a megfelelő reagálóképesség, az érzelmi intelligenciának egy bizonyos szintje, hatékony kommunikációs képesség, reflexivitás és a szociális nyitottság. Az egyik leggyakoribb adaptív megküzdési mód a sportolás. A sportnak nemcsak fiziológiai, de pszichológiai előnyei is többszörösen bizonyítottak (Mikulán és mtsai., 2010). Egy 2015-ös kutatásban serdülők körében vizsgálták

a sportolás hatását az énképre, szorongásra, teljesítményigényre és pszichológiai immunkompetenciára. Az eredmények szerint szignifikáns különbség jelentkezett a sportoló és nem sportoló gyermekek között: a sportoló gyerekek énképe és pszichológiai immunkompetenciája lényegesen jobbnak és hatékonyabbnak, szorongásuk szintje pedig alacsonyabbnak bizonyult. Egyedül a teljesítményigénnyel kapcsolatban születtek ellentétes eredmények, mint amire előzetesen számítottak (Kovács és Nagy, 2015). Az adaptív megküzdési stratégiák közé sorolható még a probléma megoldására irányuló közvetlen cselekvés, az események újraértékelése, az érzelmek tudatos és kontrollált kifejezése is (García és mtsai., 2018). A problémák közvetlen kezelésére vagy azok újragondolására irányuló stratégiák az esetek többségében hatékonyabban enyhítik a stresszt, mint az elkerülő megküzdési módok. Bár az elkerülés kontrollálhatatlan stresszhatások esetén hasznos megoldásnak tűnhet, fokozott szorongást eredményezhet. Ilyen maladaptív viselkedés lehet még az önvád és tagadás is (Bartram és Gardner, 2008), vagy a káros szenvedélyekbe való menekülés. Egy 2015-ös vizsgálat adatai alapján a világ felnőtt népességének körülbelül 4,9%-a érintett alkoholizmusban, míg 22,5%-uk dohányzik. A kutatás jelentős eltéréseket mutatott ki a nemek között: alkoholproblémák a férfiak 7,8%-ánál fordulnak elő, míg a nőknél ez az arány mindössze 1,5%; a dohányzás pedig a férfiak 32%-át, a nőknek pedig csupán 7%-át érinti (Gowing és mtsai., 2015). Maladaptív megküzdési formaként említhetjük még az érzelmek, viselkedés gátlását, elnyomását, a társadalmi elszigetelődést (García és mtsai., 2018).

Férfiak és a megküzdés

Az állandó társadalmi nyomáson túl, különösen a nemi szerepekhez kapcsolódó elvárások terhelik meg mind a nőket és mind a férfiakat (Pleck, 1981, 1995). Ezen nyomások egyik jelentős következménye az egyének érzelemkifejezésében figyelhető meg. A nemi szerepek szocializációja miatt a férfiak olyan megküzdési módokat tanultak meg és alkalmaznak, amelyek legtöbbször maladaptívak, növelhetik a sérülések, különböző betegségek vagy akár a korai halál kockázatát. Az egyik legnagyobb hatású maszkulin ideológia az érzelmek kifejezésének gátlása, az az elvárás, hogy egy férfi ne mutassa ki gyengeségét, érzékenységét. Ez számukra szűkíti a megküzdési stratégiák körét, hiszen vonakodnak a társas támasz, informális- vagy formális segítség kérésétől (Copenhaver és Eisler, 1996). A szociális támogatás mérsékelné a különböző stresszorok hatását, hiszen mértéke pozitív kapcsolatban áll a fizikai és mentális egészséggel (Lazarus és Folkman (1984).

Férfiak és a segítségkérő viselkedés

A segítséget különböző személyektől, eltérő forrásokból is kaphatjuk. Ilyen lehet az egyének szociális hálója: a család, a barátok. Az informális segítségkérés mellett a formális, szakmai forrásokból (egészségügyi és mentálhigiénés szakemberek) kapott támogatás is fontos része a segítségkérésnek, mely egy interaktív folyamat és különböző készségek, stratégiák is befolyásolhatják (Vickery, 2021; Wenger, 2011). A férfiak mentális egészségre irányuló segítségkérő hajlandósága, illetve viselkedése válságban van és több kutatás is leírta, hogy ez problémás terület számukra (Coyle és Morgan-Sykes, 1998). Kisebb valószínűséggel kérnek a férfiak szakemberektől segítséget a mentális egészségükkel kapcsolatban, mint a nők. Ennek számos oka van és többek között a „maszkulin hiedelmekből” erednek. Alkalmazkodni szeretnének a társadalom által ideálisnak tartott férfi képhez, a megalkotott nemi szerepekhez és félnek a stigmatizációtól is (Mansfield és mtsai 2005). A szerepszocializációs elméletek szerint, a férfiak és a nők az „elvárt” viselkedést és attitűdöket, amelyek megalapozzák, mit jelent férfinak és nőnek lenni, mind a kultúrából származó értékek, normák és ideológiák hatására sajátítják el. Férfiak esetében például a segítségkérő viselkedés ellentmond annak az ideális képnek, mely magába foglalja a függetlenséget, a testi erőt és az érzelmi kontrollt. Ez hátráltatja azt, hogy az egyén beismerje, hogy segítségre van szüksége, felismerje a problémát és másokra tudjon támaszkodni a nehéz helyzetben (Addis és Mahalik, 2003). Korábbi tanulmányok is rávilágítottak arra, hogy ezek az észlelt társadalmi normák negatívan hatnak a férfiak segítségkérésére, gátolják azt (Harding és Fox, 2015). A férfiak mentális egészségügyi szakembertől való segítségkéréssel kapcsolatos attitűdjeit és társadalmi normákkal kapcsolatos vélekedéseit vizsgálta Vogel és munkatársai (2011) is. Jelentős összefüggést találtak a két tényező között. Ha a résztvevők a „domináns maszkulin normákat” támogatták, akkor a segítségkéréshez való hozzáállásuk elutasítóbb volt (Vogel és mtsai, 2011). Nem kizárólag a szakembertől való segítségkérésben mutatkozik meg ez a tendencia. Mivel a férfiak gyakran tagadják az érzelmi támogatás iránti igényüket, így a közeli kapcsolataikban sem egyszerű számukra felismerni ennek lehetőségét és élni vele, akár még a partnerükkel szemben sem. Több kutatás is megállapította, hogy a nőknek jelentősen több közeli barátjuk van, mint a férfiaknak és ebből adódóan azt érzik, hogy több forrásból is számíthatnak támogatásra, ha szükségük van rá (Copenhaver és Eisler, 1996; McKenzie, 2018). A férfiak a segítségkérésre gyakran úgy tekintenek, mint a kontroll elvesztésének jelére, ami nem függ sem a kultúrától, sem az életkortól, sem a nemzetiségtől vagy az etnikai hovatartozástól. Sokkal hajlamosabbak arra, hogy problémáikat elrejtsek, és tüneteiket – legyenek azok lelki vagy testi jellegűek –

eltitkolják, mivel ezek feltárása gyakran szégyenérzettel társul számukra (Almássy, 2014). Egy depresszióval küzdő középkorú férfiakat vizsgáló tanulmány szerint a vizsgálati személyek gyakran voltak szomorúak, szorongtak és magányosnak érezték magukat, miközben érzelmi támaszra vágytak, de sokuk szégyellte az érzéseit vagy nem is volt képes megfogalmazni, kifejezni azokat (Bryant-Bedell és Waite, 2010).

Nemi szerepek és nemi szerep ideológia

Nemi szerepek

Az emberi létezés egyik alapvető szükséglete a társas kapcsolatok kialakítása és ápolása. Ezekhez különféle szabályok és normák nyújtanak iránymutatást. A nemi szerep olyan társadalmi elvárásoknak, normáknak az összessége, amelyek megmutatják, hogyan kell az egyéneknek a nemükhöz illően viselkedniük, gondolkodniuk és érezniük. Emellett iránymutatást adnak arról is, mely célokat kell fontosnak tartaniuk, milyen készségekben kell kiemelkedniük, és például hogyan kell öltözködniük. Ezek alapvetően formálják a társas viselkedést, miközben meghatározzák, hogyan éljenek a nemek tagjai, és mi tekinthető társadalmilag helyesnek vagy elfogadottnak. A 20. század elején a nemi szerepeket egyetlen dimenzió két végpontjaként értelmezték: a skála egyik oldalán a kimondottan férfias, a másikon a kimondottan nőies jellemzőkkel. A nemi szerepekkel kapcsolatos egyik pszichoanalitikus elmélet a „férfi nemi szerep identitás” elmélet, amely szerint az egyén pszichológiai érettséget akkor ér el, ha biológiai nemével összhangban alakítja ki identitását, vagyis az elvárt tulajdonságokat, érdeklődési területeket és képességeket birtokolja. Az 1970-es évekre azonban megjelent az a nézet, hogy a nőiesség és a férfiasság nem egyetlen dimenzió két vége, hanem két önálló dimenzióként értelmezhetők. Ezzel párhuzamosan elfogadottá vált az az elképzelés is, hogy a nemi szerepek megítélése személyenként vagy társadalmi csoportonként eltérhet, és nem mindenki számára ugyanazok az elvárások érvényesek (Kozma és mtsai., 2019). Bár napjainkban az emberek nyitottabban és rugalmasabban viszonyulnak a nemi szerepekhez, továbbra is jelentős eltérések figyelhetők meg a női és férfi szerepek között. A sztereotípiák miatt a női vezetőket gyakran negatívan ítélik meg: sok esetben még mindig alkalmatlannak tartják őket erre a pozícióra. Amennyiben pedig a vezetői feladatokat sikeresen ellátják, azt a kritikát kapják, hogy már nem elég nőiesek (Nguyen, 2005).

Nemi szerep ideológia

A nemi szerep ideológia a férfi és női szerepekről kialakult társadalmi és kulturális elképzeléseket tükrözi, és meghatározza, hogyan várják el a társadalom tagjaitól, hogy

viselkedjenek a nemükhöz igazodva. Ez az ideológia nem csupán egyéni gondolkodást tükröz, hanem azt is, hogy az egyes személyek milyen mértékben fogadják el a róluk alkotott elvárásokat, függetlenül attól, hogy miként érzékelik saját viselkedésüket és érzéseiket ezen elvárások tükrében (Levant és mtsai., 2007; Kozma és mtsai., 2019). A nemi szerep ideológia változó lehet különböző kultúrákban, csoportokban, sőt akár egyénenként is, hiszen az idő előrehaladtával és a társadalmi változások hatására folyamatosan alakul. Ez tehát nem egy biológiailag meghatározott jelenség, hanem inkább egy társadalmi és pszichológiai koncepció, amely az élet különböző területein, például a pályaválasztásban, a családi és munkahelyi szerepekben, valamint a szülői feladatokban is meghatározza az emberek viselkedését. A nemi szerep ideológiáját három fő kategóriába sorolhatjuk: hagyományos, átmeneti és egyenlőségre törekvő (egalitárius) szemlélet. A hagyományos nézetek szerint a férfiaknak és nőknek jól körülhatárolt szerepeket tulajdonítanak. A férfiak életében a karrier és a munka dominál, ők a döntéshozók, míg a nők inkább a kapcsolatok ápolását, az otthonról való gondoskodást, valamint az együttérzést és érzékenységet képviselik. A férfiak viselkedését gyakran a függetlenség, önállóság, dominancia és bátorság jellemzi, míg a nők esetében a házon kívüli aktivitások inkább elvárták, hogy családjuk és közösségük iránt elkötelezettek legyenek (Spéder, 2011; Rasovszky, 2024).

A maszkulinitás ideológia

A hegemon maszkulinitás fogalmát hagyományosan a férfiasság kultúrában legmagasabbra értékelt formájaként emlegetik, amely arra sarkallja az egyes férfiakat, hogy saját identitásukat ehhez az ideálhoz viszonyítva alakítsák (Vickery, 2021). A férfiak azon viselkedését, amely összhangban van a nemekhez kapcsolódó hagyományos normákkal és elvárásokkal a családjukban tanulják meg, különösen a szülők és a testvérek által közvetített minták révén. Ezenkívül az iskolai környezet és a kortársak is nagy hatással vannak arra, hogyan formálódik egy férfi identitása és hogyan értelmezi saját férfiasságát (Cleary, 2011). A tradicionális férfi szerepek és a maszkulinitás ideológiája gyakran úgy jelenik meg, hogy a férfiaknak erősnek, magabiztosnak, dominánsnak kell lenniük, miközben el kell kerülniük mindent, ami „nőies” vagy túl érzelmes. Az ilyen rigid elvárások akadályozhatják a férfiak segítségkérését, mivel a gyengeség vagy érzelmi kifejezés nem illik bele az ideális férfi képbe. A tradicionális férfi nemi szerepek és maszkulin ideológia, mely megfogalmazza, hogy egy férfinak magabiztosnak, keménynek, dominánsnak kell lennie, illetve ne legyen nőies és túl érzelmes sem, gátolhatja a segítségkeresést és serkenetheti a maladaptív megküzdési stratégiák kialakulását (Seidler és mtsai, 2016). Azok a férfiak, akikre ez jellemző, veszélyeztetettebbek az egészségüket tekintve,

mint más férfiak. Többek között, ha valaki nem tudja kifejezni a számára megterhelő és nyomasztó érzelmeket, akkor hajlamosabb lehet az öngyilkosságra (Cleary, 2011). Valamint maszkulinitás súlyosbíthatja a PTSD tüneteit, hiszen magának a traumának és az állapotnak a felismerése, bevallása is akadályozott, amellyel késlelteti az egyén a feldolgozást és a betegség érdemi kezelését (Christiansen és Berke, 2020). Cleary (2012) vizsgálatában interjúkat készített férfiakkal, nem sok idővel azután, hogy öngyilkosságot kíséreltek meg. Arról számoltak be, hogy nem voltak képesek elmondani szeretteiknek, barátaiknak a problémát és szakmai segítséget sem tudtak kérni, hiszen nem akartak férfiatlannak tűnni a szemükben.

Nemi szerep stressz

A nemi szerep stressz (Eisler és Skidmore, 1987; Harrington és mtsai., 2022) azt takarja, hogy olyan helyzetekben, feladatokban, melyek nem felelnek meg a saját nemi szerepeiknek mind a nők, mind a férfiak stresszt élnek meg. Például, amikor a férfiak az elvárások ellenére nem képesek egy vezetői szerep betöltésére, vagy a nők nem gondoskodóak, az ilyen szituációk mindkét nemre negatív hatással vannak. Tehát ezen alapelv szerint az egyénekből stresszt válthat ki, ha úgy érzik, hogy nem tudnak eleget tenni adott esetben az elvárt férfias/nőies nemi szerepeknek (Eisler és Skidmore, 1987; Gillespie és Eisler, 1992). Elsőként férfiakkal kapcsolatos nemi szerep stressz (Masculine Gender Role Stress (MGRS); Eisler és Skidmore, 1987) fogalma jelent meg, amely arra utal, hogy a fentebb említett eseteken kívül, stresszként élnek meg a férfiak olyan helyzeteket is, amelyek nem férfias vagy éppen nőies viselkedést követelnek meg (Aguilera és mtsai, 2024). Számos kutatás foglalkozott az egyéni különbségekkel a maszkulin ideológia és a nemi szerepekkel kapcsolatos konfliktusok terén, és összefüggésbe hozta ezeket a segítségkéréshez való attitűdökkel (Addis és Mahalik, 2003). Pleck (1981) *The Myth of Masculinity* című könyve, illetve az ő munkássága alapján hatott a nemi szerep stressz elméletre. Hangsúlyozta, hogy a férfiak próbálnak eleget tenni a saját kultúrájuk által elképzelt maszkulin férfi képnek, hiszen ez a társadalmi elvárás. A maszkulin vonások eléréséhez szükséges erőfeszítések gyakran azonban negatív következménnyel járnak az egészségükre nézve. Az ideológiának megfelelő maszkulin megküzdési stratégiákat alkalmazzák, melyek maladaptívak, diszfunkcionális megoldásokat eredményeznek és emellett érzelmi stresszt okozhatnak a férfi számára (Pleck, 1981; 1995). A nemi sémaelmélet alapján egy belső modellt alakítanak ki a nemek mely tartalmazza a női és férfi képpel kapcsolatos információkat, legfőképp, a viselkedésre és személyiségvonásokra vonatkozóan. Amikor tehát egy férfi, aki magát maszkulinnak értékeli és tartja a férfi nemi szerepeket, nagyobb stresszt fog megélni egy olyan szituációban, ahol nem tud megfelelni ennek. Például egy olyan férfi,

aki úgy véli, hogy egy férfitől elvárt, hogy jól tájékozódjon egy idegen városban is, nagyobb stresszt fog megélni, ha eltéved, hiszen ezen képesség hiánya ellentmond a maszkulin képnek. Ebben az esetben, ha még segítséget is kell kérnie valakitől, az még inkább növeli a nemi szerepekből fakadó stresszt (Copenhaver és Eisler, 1996).

Generációk

A generáció olyan emberek csoportja, akik azonos időszakban születtek, és akiket közös történelmi események, társadalmi trendek, valamint kollektív élmények formálnak, meghatározva gondolkodásmódjukat, értékrendjüket és viselkedésmintáikat (Howe és Strauss, 2000). Bár ma már egyre kevésbé lehet éles generációs határokat húzni, a generációk közötti bizonyos eltérések továbbra is megfigyelhetők. A kutatásban a generációkat ezen felosztás alapján vizsgáltam: a) Az X generáció (1965–1979) tagjai a technológia fokozatos térhódításának időszakában nőttek fel. Jellemző rájuk az önállóság és a kreativitás, mivel gyakran már fiatalon kénytelenek voltak gondoskodni magukról. A jövő kiszámíthatatlansága miatt gyakran éreznek aggodalmat. b) Az Y generáció (1980–1994) az első digitális korszak gyermeke, amely már korán megismerkedett a modern kommunikációs technológiákkal. Rugalmas hozzáállásuk és célorientált szemléletük kiemelkedik, számukra pedig különösen fontos az élethosszig tartó tanulás, valamint a munka és a szabadidő harmonikus egyensúlya. c) A Z generáció (1995–2009) a digitális világ szülötte, amely alapvetően formálja mindennapjaikat. Bátrak, újító szelleműek, és kiemelt figyelmet fordítanak a fenntarthatóságra és a környezetvédelemre. Több időt töltenek az oktatási rendszerben, mint elődeik, és a vizuális tartalmakat jobban kedvelik, mint a szövegeseket (Jancsár, 2020). A nevelési stílusok az utóbbi években sok újításon és változáson mentek keresztül. Bár a nemi normákra való társadalmi fókusz ma is hagyományos és megszokott jelenség, azonban korábban még jelentősebben jelen volt, például az, hogy a kislányok kizárólag rózsaszín tárgyakat kaphatnak, míg a kisfiúknak kék színűeket adnak. Eltérő típusú játékokat ajándékoznak: a lányok babákat/ játékkonyhát, a fiúk kisautókat/ játék fegyvereket. A nemi szempontból semleges vagy uniszex játékok, ruhák ma már sokkal elfogadottabbá váltak (Johnson, 2021). A mai szülők (akik a fiatal Y-generáció és az idősebb Z-generáció tagjai) több minőségi időt töltenek a gyermekeikkel, sokkal jobban odafigyelnek – fiúgyermekeknél is -, hogy az érzelmi világuk rendben maradjon és kifejezzék az érzéseiket egymás felé kölcsönösen. Ennek a szülői hozzáállásnak, nevelési módnak a speciális neve a „gentle parenting”, amely jelenleg egy nagyon elterjedt „trend” világszerte. Ez elsősorban egy olyan szemlélet, amely a szülők és a gyermekek érzelmszabályozását, valamint a szülői szeretet magas szintjét helyezi előtérbe. A gyermek számára az elsődleges környezetet

a szülők biztosítják, ekkor tanulnak a gyermekek először az egészséges (és egészségtelen) érzelemkifejezésről és -kezelésről. Kutatások azt mutatják, hogy a jobb érzelemszabályozási készségek csökkentik a depresszió és szorongás kockázatát. A generációs különbségek ebből adódóan még idővel lesznek csak láthatóak, de érdekes eredményeket hozhatnak majd. Az erről szóló kutatásban a legtöbb szülő, aki alkalmazza ezt a nevelési stílust, úgy vélte, hogy jobb munkát végeznek gyermekeik nevelésében, mint ahogy azt a saját szüleik tették velük és szándékosan jobban szeretnék csinálni, mint ők (Pezalla és Davidson, 2024).

A kutatás célja és hipotézisek

A kutatás célja annak a vizsgálata, hogy a férfiak megküzdési módjai és segítségkérő viselkedése hogyan függ össze a nemi szerep attitűdjeikkel és az általuk megélt nemi szerep stresszel, valamint ezen tényezők generációs összehasonlítása.

Korábbi kutatások és a bemutatott szakirodalom alapján a következő hipotéziseket fogalmaztam meg.

H1: Azok a férfiak, akikre a hagyományosabb nemi szerepek jellemzőek, kisebb valószínűséggel kérnek segítséget informális vagy formális módon (Vogel és mtsai, 2011).

H2: Akikre a hagyományosabb nemi szerepek jellemzőek azok kevésbé képesek az érzelmeik kifejezésére és az adaptív megküzdésre (Coyle és Morgan-Sykes, 1998).

H3: Azok a férfiak, akikre a hagyományosabb nemi szerepek jellemzőek, nagyobb nemi szerep stresszt élnek meg (Christiansen és Berke, 2020).

H4: Feltételezem, hogy a saját femininitás észlelése a támaszkereső megküzdési stratégián keresztül hat a segítségkérési hajlandóságra (Marrs és mtsai., 2012).

H5: Feltételezem, hogy az érzelemkifejezés gátoltsága az önvád és tagadás (negatív reakciók) megküzdési stratégián keresztül hat a megélt nemi szerep stresszre (McKenzie, 2018).

H6: A generációk mentén különbséget várok nemi szerep felfogások tekintetében: Az X-generáció a hagyományosabb/tradicionális nemi szerepeket vallja, mint a fiatalabb (Z és Y) generációk (Jancsár, 2020).

Vizsgálat

A vizsgálat lefolytatása

A kutatási kérdés megválaszolásához keresztmetszeti, korrelációs stratégiát alkalmaztam. A kérdőívsomagot a Google Forms segítségével készítettem el és ezen a felületen zajlott az online adatfelvétel. A vizsgálati személy először az informált beleegyező nyilatkozatot látta, melyet elfogadva tudott tovább lépni. Először a demográfiai adatokra vonatkozó kérdéseket válaszolták meg a kitöltők, majd az Általános Segítségkérő Viselkedés Kérdőív következett. A Rövidített COPE-kérdőívvel folytatták és ezt követte a Maszkulin Nemi Szerep Stressz Teszt rövidített 12 ítemes változata. A kérdőívsomagot zárta a Multikulturális Maszkulin Ideológia Skála, mely két részből állt (attitűdök mérése és saját maguk megítélése) és végül a Bem-féle Nemi Szerep Teszt rövidített 20 ítemes változata.

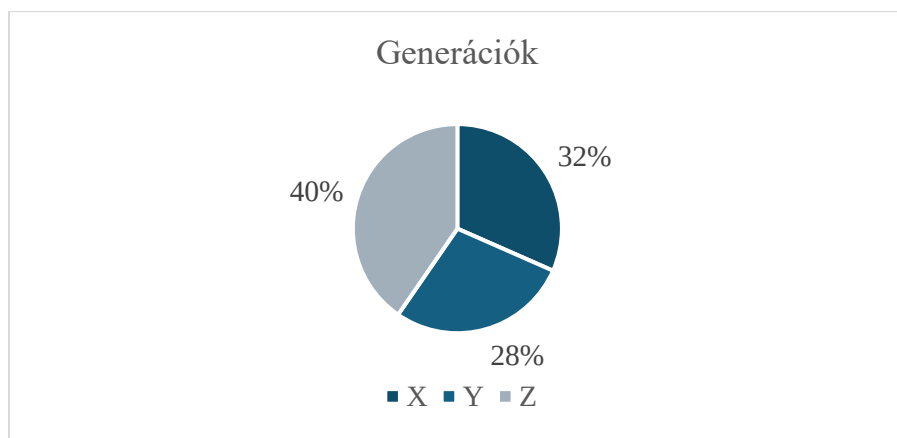
A vizsgálat az Intézeti Kutatásetikai Bizottság engedélyével zajlott, az etikai szabályok betartása mellett. Az etikai engedély száma: UD-IP-2024/34. A kutatás a saját és témavezetőim munkája alapján készült, nem kutatócsoport keretein belül.

Vizsgálati személyek

Összesen 327 személy töltötte ki a kérdőívsomagot, ebből 10 nő, illetve 6 olyan személy is beküldte válaszait, aki 60 év feletti volt, így az ő adataikat nem tudtam bevonni a vizsgálatba. Az adatelemzés során további 4 személy adatait nem vettem figyelembe ugyanis több skálán is kiugró értékekkel rendelkeztek. Végül a mintát 307 fő adatai alkották. A minta átlagéletkora: 34,7 év volt, szórása: 12,7, mediánja: 33. Ebből 97 fő tartozott az X-generációba, 86 fő az Y-generációba és 124 fő a Z-generációba (százalékos megoszlás lásd 1.ábra). A lakóhely szerinti eloszlás a mintában a következőképpen alakult: főváros-29 fő, megyeszékhely-83 fő, város-135 fő, község-60 fő. A párkapcsolati állapot szerinti eloszlásban jelentősen több az, aki párkapcsolatban él 215 fő, ebből 109 fő házas (egyedülálló-86 fő, elvált-6 fő). A szocioökonómiai státusz itemnél a válaszadás nem volt kötelező. A 307 fős mintából 3 fő nem adott választ. A kitöltőknek egy kilencfokú Likert-skálán kellett meghatározniuk az anyagi helyzetüket (1= „komoly megélhetési gondjaim vannak” és 9= „erőfeszítés nélkül jelentős megtakarítással rendelkezem”). A válaszok átlaga 5,86 volt, míg mediánja 6,0, a szórás, pedig 1,6. A válaszadóknak az általános anyagi helyzetük, tehát inkább stabil, de nem kiemelkedően jó.

1.ábra

A leíró statisztikai adatok alapján a generációk százalékos megoszlása a mintában



Vizsgálati eszközök

Általános Segítségkérő Viselkedés Kérdőív (General Help-Seeking Questionnaire) (Wilson és mtsai., 2005). A kérdőívet saját fordításban használtam. A használt változat 10 itemet tartalmaz. A kitöltőknek egy hétfokú Likert-skálán kellett megítélniük, hogy az adott személytől mennyire szívesen kérnének segítséget (1= „Egyáltalán nem valószínű” és 7= „Nagyon valószínű”). A kérdőív kiértékelésénél, minél magasabb pontszámot ért el az egyén annál nagyobb volt a segítségkérő hajlandósága. Az alskálák, illetve itemeik a következők voltak:

- informális segítségkérési szándék: romantikus partner (pl.: barátnő, barát, férj, feleség), barát (nem rokona), szülő, más rokon/családtag
- formális segítségkérési szándék: szakember (pl. pszichológus, szociális munkás, tanácsadó), telefonos segélyvonal (pl. telefonos lelkisegély), orvos, lelkész vagy vallási vezető (pl.: pap, rabbi)
- nincs segítségkérési szándék: nem kérnek segítséget senkitől
- (egyéb, fentebb nem listázott válasz lehetőség)

A kérdőív 10 itemes változatának megbízhatósága már korábban is jónak bizonyult (Cronbach- $\alpha=0,83$) (Wilson és mtsai., 2005).

Rövidített COPE-kérdőív (Brief-COPE) (Bányai, 2019; Carver, 1977). A kérdőív 28 itemből áll és 14 eltérő megküzdési stratégiát különít el: figyelemelterelés, aktív megküzdés, tagadás, szerhasználat, érzelmi támogatás használata, instrumentális segítség, használata, viselkedéses feladás, ventillálás, pozitív átkeretezés, tervezés, humor, elfogadás, vallás és

önhibáztatás. Mindegyik megküzdési módot 2-2 tétellel méri a kérdőív. Azt, hogy mennyire jellemző rá az adott állítás egy négyfokú Likert-skálán értékelheti a kitöltő (1= „Egyáltalán nem” és 4= „Az esetek többségében”). A kiértékelés során a skála összpontszáma nem informatív. Az alskálákon, minél magasabb pontszámot ért el valaki, annál jellemzőbb rá az adott megküzdési mód. Korábbi kutatások és tanulmányok is rávilágítottak már arra a problémára, hogy a kérdőív alskálái közül néhány nagyon gyenge megbízhatósággal rendelkezik például: figyelemelterelés (Cronbach- α = 0,55), ventillálás (Cronbach- α = 0,58) (Bányai, 2019). Ennek ellenére azért döntöttünk a mérőeszköz mellett, mert ez a leggyakrabban alkalmazott módszer az egyének megküzdési stratégiáinak vizsgálatára és széleskörűen azonosítja a megküzdési módokat.

Maszkulin Nemi Szerep Stressz Teszt (MGRS) rövidített változat (Susánszky, 2022). Az eredeti mérőeszközt, mely alkalmas a férfi nemi szerep-stressz mérésére Eisler és Skidmore (1987) dolgozta ki. A skála a férfias viselkedéssel kapcsolatos nemi szerep stresszt értékeli. Ez egy 39 ítemes teszt. Konkrét állításokat tartalmaz, amelyek olyan különböző, potenciális nemi stresszt kiváltó szituációkat írnak le, ahol a nemi szerep követelményeknek nem felel meg az egyén, például: „ha egy nő felülmúlja őt a munkahelyen” (Eisler és Skidmore, 1987). A mérőeszköz alskálái közé tartozik az intellektuális kisebbség érzése, a fizikai alkalmatlanság, a nőkkel szembeni alárendelődés, az érzelemkifejezés hiánya, és a teljesítménykudarcsikertelenség élménye is. Jelen vizsgálatban a kérdőív 12 ítemes rövidített változatát használtuk (Susánszky és mtsai., 2006; Susánszky és Susánszky 2018). Ezen verzióknak az eredetihez hasonlóan 5 alskálája van. A kitöltőknek egy hatfokú Likert-skálán kellett értékelnie, hogy az adott állítás mennyire kellemetlen a számukra (1= „Egyáltalán nem” és 6= „Nagyon kellemetlen”). A kiértékelés során minél magasabb pontszámot ér el az egyén, annál nagyobb nemi szerep stresszt él meg. A kérdőív rövidített (12 ítemes) verziójának a megbízhatósága jó volt, Cronbach- α értéke: 0,80 (Susánszky, 2019).

Multikulturális Maszkulin Ideológia Skála (MMIS) (Doss és Hopkins 1998; Kozma és mtsai., 2019). A kérdőív két részből áll. Az első rész (27 item) a maszkulinitás ideológiáját vizsgálja a kitöltőnek, vagyis azt, hogy az adott személy hogyan vélekedik a férfiakkal szembeni társadalmi elvárásokról, és szerintem milyen tulajdonságokkal kellene egy férfinak rendelkeznie. Tehát a férfi nemi szerepekkel kapcsolatos attitűdöket méri fel. A kérdőív második része (23 item) a kitöltő saját viselkedésével kapcsolatban tartalmaz kérdéseket, melyek nyelvezete más, azonban nagyon hasonló a tartalmuk az első részhez. A kitöltőknek egy ötfokú Likert-skálán kellett értékelniük, hogy mennyire értenek egyet az adott állítással (1=

„Egyáltalán nem értek egyet” és 5= „Teljes mértékben egyetértek”). Három alskálát különítettek el a magyar adaptáció során: Hipermaszkulin pózolás, Érzelemkimutatás gátlása és Lovagiasság. A kiértékelésnél, aki magas pontszámot ér el, annak nagyon merev, hagyományos vélekedése van a férfi nemi szerepekről, a férfi ideológiáról. A magyar adaptációban a Cronbach- α értéke mindhárom komponens esetében meghaladta a 0,60-as határértéket, ami már elfogadhatónak mondható. Az egyes komponensekhez tartozó értékek a következők voltak: Hipermaszkulin pózolás: 0,8264; Érzelemkimutatás gátlása/szexualitás: 0,6882; Lovagiasság: 0,6838 (Kozma és mtsai., 2019).

Bem-féle Nemi Szerep Teszt rövidített változat (Colley és mtsai., 2009; Rasovszky, 2024). Sarah Bem alkotta meg ezt a kérdőívet úttörő megközelítést hozott ezzel a témában, mivel a maszkulinitást és a feminitást nem egyetlen spektrum két végpontjaként, hanem egymástól független dimenziókként értelmezte. Ennek megfelelően egy személy egyszerre lehet maszkulin és feminin is. Tehát azok, erősebben magukénak érzik azokat a viselkedésszerepeket, melyeket férfiasnak tart a társadalom, akik magas maszkulinitási pontszámot érnek el. A vizsgálatban ennek az eredetileg 40 ítemes kérdőívnek, egy rövidített 20 ítemes változatát alkalmaztam. A kitöltőknek egy hétfokú Likert-skálán kellett értékelniük, hogy mennyire tartja magára jellemzőnek az adott tulajdonságot (1= „Egyáltalán nem jellemző” és 7= „Teljes mértékben jellemző”). A kérdőívnek két alskálája van: a maszkulinitás (példa-ítemek: céltudatos, domináns, erőszakos, önálló) és a feminitás (példa-ítemek: együttérző, szenvedélyes, gyermekszerető, szeret segíteni az elesetteken). A kérdőív rövidített változata 13 nemzet mintáján kipróbálva jó belső konzisztenciát mutatott: Cronbach- α = 0.83 (Arrindell és mtsai., 2012).

Demográfiai adatokra vonatkozó kérdések. A demográfiai adatokra vonatkozó kérdésekkel kezdődött az űrlap, ezek a következők voltak: életkor, nem, lakóhely, párkapcsolati státusz, szocioökonómiai státusz. Az utóbbi kitöltése nem volt kötelező. Életkor alapján a mintából kizárásra kerültek azok, akik nem feleltek meg a vizsgált 18 és 60 közötti korosztálynak. Illetve az elemzés során kizárólag a férfi kitöltők eredményeit vettem figyelembe.

Eredmények

Mérőeszközök megbízhatósága és leíró statisztikai adatai

Az eljárások lefuttatásához a Jamovi statisztikai szoftvert használtam (The jamovi project, 2024). Az adatok elemzése előtt normalitás- illetve megbízhatósági vizsgálatot végeztem a

skálákon és az alskálákon is. A normalitásvizsgálat során Shapiro-Wilk próbát alkalmaztam. A megbízhatóság az Általános Segítségkérő Kérdőívben mind a teljes skálára, mind az alskálákra vonatkozóan elfogadható, 0,601-0,704 közötti Cronbach- α értéket mutatott. A BEM-féle Nemi Szerep Teszt rövidített változatában mindkét alskála jó megbízhatóságot mutatott ($\alpha=0,820$; $0,856$). A Maszkulin Nemi Szerep Stressz Teszt rövidített változata esetében a teljes skála megbízhatósága elfogadható volt ($\alpha=0,79$). Az „intellektuális kisebbség érzése” alskála esetén találtam gyenge megbízhatóságot ($\alpha=0,396$). A mérőeszközt egyben alkalmaztam, az alskálák értékeit külön-külön nem használtam fel. A Multikulturális Maszkulin Ideológia Skála esetében a mérőeszköz első részének megbízhatósága kielégítő volt ($\alpha=0,797$), azonban alskálánként tekintve az eszköz megbízhatóságát a Lovagiasság alskála nagyon gyenge értéket mutatott ($\alpha=0,455$), ebből adódóan az elemzés során ezt az alskálát külön nem használtam, csak a teljes eszközt egyben, illetve a két másik alskálát, amelyek elfogadható megbízhatósági értékekkel rendelkeznek. A Multikulturális Maszkulin Ideológia Skála második részében, amely a saját viselkedésre vonatkozik a megbízhatóság szintén elfogadható volt ($\alpha=0,722$). Illetve az alskálák esetében is hasonlóan a Lovagiasság mutatott gyenge értéket ($\alpha=0,373$), ezért ezen adatokat sem alkalmaztam külön. Az eszköz másik két alskálája megfelelő megbízhatósági értékekkel rendelkezett. A Rövidített COPE-kérdőív nagyon gyenge megbízhatósági értékekkel rendelkezett több alskála (figyelemelterelés ($\alpha=0,338$), viselkedéses feladás ($\alpha=0,532$), ventillálás ($\alpha=0,539$)) esetében is, melyet már több korábbi kutatásban is problémásnak tartottak. A jobb megbízhatósággal rendelkező faktorszerkezet elérése érdekében elvégeztem egy főkomponens-analízist, mely ötfaktoros struktúrát javasolt az adatokra, így egy feltáró faktoranalízis során öt faktort keresve hoztam létre egy alternatív faktorstruktúrát. Ezek már kielégítő megbízhatóságot mutattak (0,6-0,838 közötti Cronbach- α értékek). A továbbiakban ezen alskálák mentén dolgoztam, melyek a következők voltak:

- Segítségkérő, támaszkereső alskála (példa itemek: „Segítséget és tanácsot kaptam másoktól.”, „Vigaszra és megértésre leltem valakinél.”)
- Aktív problémamegoldó törekvés alskála (példa itemek: „Lépéseket tettem a probléma megoldása érdekében.”, „Megpróbáltam stratégiát kidolgozni, hogy mit tegyek.”);
- Pozitív átkeretezés alskála (példa itemek: „Próbáltam más nézőpontból tekinteni a dologra, hogy pozitívabbnak tűnjön.”, „Viccelődtem a helyzeten.”);
- Negatív reakciók (önvád, tagadás) alskála (példa itemek: „Magamat hibáztattam a történetek miatt.”, „Nem akartam elhinni, hogy ez megtörténhetett.”);

- Elfogadás, beletörődés, feladás alskála (példa itemek: „Felhagytam azzal, hogy tovább foglalkozzak a problémával.”, „Beletörődtem, hogy valóban megtörtént.”).

1. táblázat

A mérőeszközök leíró statisztikai és megbízhatósági adatai

<i>Mérőeszköz</i>	<i>Átlag</i>	<i>Medián</i>	<i>Szórás</i>	<i>Shapiro-Wilk (W)</i>	<i>Shapiro-Wilk (p)</i>	<i>Cronbach-alfa (α)</i>
<i>Általános Segítségkérő</i>	3,42	3,50	0,96	0,99	0,12	0,70
<i>Viselkedés Kérdőív</i>						
<i>Informális alskála</i>	4,41	4,50	1,24	0,98	<0,001	0,67
<i>Formális alskála</i>	2,43	2,25	1,09	0,95	<0,001	0,60
<i>Rövidített COPE</i>						
<i>Segítségkérő, támaszkereső alskála</i>	2,39	2,40	0,78	0,97	<0,001	0,84
<i>Aktív problémamegoldó törekvés alskála</i>	3,28	3,25	0,55	0,93	<0,001	0,75
<i>Pozitív átkeretezés alskála</i>	2,55	2,67	0,83	0,96	<0,001	0,72
<i>Negatív reakciók alskála</i>	2,15	2,00	0,76	0,96	<0,001	0,76
<i>Elfogadás, beletörődés, feladás alskála</i>	2,33	2,40	0,59	0,98	0,001	0,60
<i>Maszkulin Nemi Szerep Stressz Teszt rövid.</i>	3,08	3,17	0,84	0,99	0,09	0,80
<i>Fizikai gyengeség alskála</i>	4,45	4,67	1,25	0,93	<0,001	0,65
<i>Érzelemkifejezés deficit alskála</i>	1,89	1,50	1,17	0,77	<0,001	0,75
<i>Nőknek való alárendelődés alskála</i>	1,86	1,50	1,13	0,78	<0,001	0,70
<i>Intellektuális kisebbség érzés alskála</i>	2,29	2,00	1,22	0,89	<0,001	0,40
<i>Teljesítési kudarc alskála</i>	4,26	4,67	1,30	0,94	<0,001	0,72
<i>Multikulturális Maszkulin Ideológia skála (első rész)</i>	2,59	2,54	0,47	0,99	0,21	0,80
<i>Hipermaszkulin pózolás alskála</i>	2,93	3,00	0,64	0,99	0,31	0,74

<i>Érzelemkimutatás</i>	<i>gátlása</i>	1,75	1,57	0,63	0,91	<0,001	0,73
<i>alskála</i>							
<i>Lovagiasság alskála</i>		2,94	3,00	0,49	0,99	0,01	0,46
<i>Multikulturális</i>	<i>Maszkulin</i>	2,51	2,48	0,43	0,99	0,18	0,72
<i>Ideológia skála (második rész)</i>							
<i>Hipermaszkulin pózolás alskála</i>		2,20	2,13	0,58	0,98	<0,001	0,61
<i>Érzelemkimutatás</i>	<i>gátlása</i>	2,24	2,22	0,64	0,98	<0,001	0,77
<i>alskála</i>							
<i>Lovagiasság alskála</i>		3,75	3,75	0,64	0,97	<0,001	0,37
<i>Bem-féle Nemi Szerep Teszt rövid.</i>							
<i>Maszkulinitás alskála</i>		4,72	4,80	0,82	0,99	0,06	0,82
<i>Femininitás alskála</i>		5,46	5,60	0,88	0,95	<0,001	0,86

Hipotézisvizsgálatok

A kutatás középpontjában az a kérdés állt, hogy a férfiak megküzdése és segítségkérő hajlandósága összefüggést mutat-e a nemi szerepekkel kapcsolatos vélekedésükkel, maszkulinitásról alkotott ideológiájukkal, illetve, hogy hogyan kapcsolódhat be ebbe a nemi szerep stressz jelensége.

K-közép klaszterelemzést végeztem a Multikulturális Maszkulin Ideológia skála standardizált állításain. A gap statisztikai érték alapján a három klaszter különül el. Majd multivariancia-analízist végeztem a Multikulturális Maszkulin Ideológia skála alfaktoraira, mely alátámasztja, hogy van szignifikáns eltérés a 3 klaszter között ($\lambda=0,2$; $F(2,612) = 126$; $p<0,001$), működik a három klaszteres felosztás. A klaszteranalízis alkalmazásának több oka is van, egyrészt a mérőeszköz nem minden alskálája működött megfelelően és a Lovagiasság alskála teljes elhagyása javasolt lett volna, ha valamilyen korrelációs eljárást alkalmaztam volna. Továbbá a változók között nem csak lineáris kapcsolatokat szerettem volna vizsgálni, így az tűnt a legmegfelelőbb módnak, ha a nemi szerep attitűdök állításaira érkezett válaszmintákat csoportosítom egy statisztikai eljárás segítségével.

2. ábra

Javasolt klaszterek diagramja



2. táblázat

Klaszterek leíró statisztikai adatai a maszkulin ideológia tekintetében

	Klaszterek	N	Átlag	Medián	Szórás
Multikulturális	1	61	3,24	3,25	0,29
Maszkulin Ideológia	2	138	2,69	2,67	0,23
	3	112	2,13	2,13	0,27
Hipermaszkulin pózolás	1	61	3,54	3,55	0,48
alskála	2	138	3,15	3,09	0,42
	3	112	2,34	2,36	0,43
Érzelemkifejezés gátoltsága	1	61	2,72	2,86	0,49
alskála	2	138	1,61	1,57	0,41
	3	112	1,43	1,29	0,40

A klaszteranalízis alapján megállapított klaszterek leíró statisztikai adatait tartalmazó táblázatból láthatjuk, hogy az 1-es klaszter érte el a legmagasabb értéket a Multikulturális Maszkulin Ideológia skálán, ez alapján tehát rájuk a kifejezetten hagyományos nemi szerep szerinti gondolkodás jellemző. A 2-es klaszter tagjai egy középértéket képviselnek a skálán, míg a 3-as klaszterben lévő egyének kevésbé a hagyományos férfi képet tartják az ideálisnak.

H1: Azok a férfiak, akikre a hagyományosabb nemi szerepek jellemzőek, kisebb valószínűséggel kérnek segítséget informális vagy formális módon.

Az általános segítségkérő hajlandóság szerinti különbséget a klaszterek között egy Kruskal-Wallis próbával vizsgáltam. Itt szignifikáns eredményt kaptam ($\chi^2(2) = 8,89$; $p = 0,012$; $\varepsilon^2 = 0,0287$), tehát van eltérés a klaszterek között az általános segítségkérő hajlandóság tekintetében. Ezt követően a különbség megállapítására a DSCF páros összehasonlítást alkalmaztam, mely szerint az 1-es klaszter szignifikánsan eltér a kettes klasztertől ($W = 3,77$; $p = 0,021$), valamint szignifikánsan különbözik a hármasklasztertől is ($W = 3,90$; $p = 0,016$).

A leíró statisztikai adatok alapján (lásd. 3. táblázat) látható, hogy az 1-es klaszter tagjai kevésbé kérnek segítséget, mint a másik két klaszter tagjai.

3. táblázat

Klaszterek leíró statisztikai adatai a segítségkérő hajlandóság tekintetében

Általános segítségkérő hajlandóság	1	3,08	3,13	1,04
	2	3,48	3,63	0,94
	3	3,52	3,63	0,92

Tehát, az 1-es klaszterben lévő egyének a hagyományos maszkulin ideológiát vallják és kevésbé kérnek segítséget a másik két klaszterben lévőkhöz képest. Ez alapján a hipotézisem alátámasztást nyert.

H2: Azok a férfiak, akikre a hagyományosabb nemi szerepek jellemzőek azok kevésbé képesek az érzelmeik kifejezésére és az adaptív megküzdésre.

A hipotézis vizsgálatában a fentebb említett klaszterelemzéssel létrehozott klasztereket vizsgáltam Kruskal-Wallis-próbával a Rövidített COPE-kérdőív Segítségkérő, támaszkereső; Negatív reakciók és Elfogadás, beletörődés, feladás alskálája mentén. Mindhárom alskála esetében szignifikáns eltérés volt a klaszterek között (lásd 4. táblázat).

4. táblázat

Kruskal-Wallis-próba eredményei a megküzdési módok tekintetében

	χ^2	df	p	ε^2
Segítségkérő, támaszkereső	19,8	2	<0,001	0,06
Negatív reakciók	20,5	2	<0,001	0,06
Elfogadás, beletörődés, feladás	12,6	2	0,002	0,04

Majd DSCF páros összehasonlítást végeztem (lásd 5. táblázat) és ez alapján ugyanaz a tendencia látható, mely az első hipotézisnél is megjelent, hogy az 1-es klaszter az, amely szignifikánsan eltér a másik két klasztertől.

5. táblázat

DSCF páros összehasonlítás a megküzdési módok mentén

Segítségkérő, támaszkereső				Negatív reakciók				Elfogadás, beletörődés, feladás			
		W	p			W	p			W	p
1	2	4,74	0,002	1	2	-6,23	<0,001	1	2	-4,88	<0,01
1	3	6,21	<0,001	1	3	-5,23	<0,001	1	3	-3,80	0,02
2	3	2,16	0,279	2	3	1,03	0,746	2	3	1,49	0,54

A különbség irányát az egyes alskálák esetében a leíró adatokból láthatjuk (lásd 6. táblázat). A segítségkérő, támaszkereső megküzdési mód, ami egy adaptív megküzdési mód kevésbé jellemző az 1-es klaszterre, azaz azokra a férfiakra, akik a hagyományos nemi szerepek szerint gondolkodnak, mint a másik két klaszterre. Illetve a maladaptív megküzdési módok, mint a

negatív reakciók és az elfogadás, beletörődés, feladás az 1-es klaszterre a legjellemzőbbek. Ez alapján a kettes hipotézis is alátámasztást nyert.

6. táblázat

Klaszterenkénti leíró adatok a megküzdési módokra vonatkozóan

	Klaszterek	Átlag	Medián	Szórás
Segítségkérő, támaszkereső	1	2,00	1,80	0,69
	2	2,40	2,40	0,79
	3	2,55	2,60	0,78
Negatív reakciók	1	2,53	2,50	0,69
	2	2,04	2,00	0,77
	3	2,09	2,00	0,74
Elfogadás, beletörődés, feladás	1	2,56	2,60	0,57
	2	2,24	2,20	0,61
	3	2,32	2,40	0,57

H3: Azok a férfiak, akikre a hagyományosabb nemi szerepek jellemzőek, nagyobb nemi szerep stresszt élnek meg.

A hipotézis vizsgálatában a klaszterelemzéssel kialakított klasztereket alkalmaztam. Kruskal-Wallis-próbával vizsgáltam a Maszkulin Nemi Szerep Stressz Teszt mentén. Szignifikáns eltérést találtam a klaszterek között (lásd 7. táblázat).

7. táblázat

Kruskal-Wallis-próba eredményei a maszkulin nemi szerep stresszre vonatkozóan

	χ^2	df	p	ε^2
Maszkulin nemi szerep stressz	33,14	2	<0,001	0,1069

Majd DSCF páros összehasonlítást végeztem és ez alapján mindhárom klaszter szignifikánsan eltér egymástól (lásd 8. táblázat).

8. táblázat

DSCF páros összehasonlítás a maszkulin nemi szerep stresszre vonatkozóan

Maszkulin nemi szerep stressz			
		W	p
1	2	-5,14	<0,001
1	3	-7,48	<0,001
2	3	-4,80	0,002

A különbség irányát a leíró adatokból láthatjuk (lásd. 9. táblázat). A maszkulin nemi szerep stressz az 1-es klaszterre a legjellemzőbb, a 2-es klaszterre közepes mértékben, míg a 3-as klaszterre a legkevésbé. Ez alapján a hármas hipotézis is alátámasztást nyert.

9. táblázat

Klaszterenkénti leíró statisztikai adatok a maszkulin nemi szerep stresszre vonatkozóan

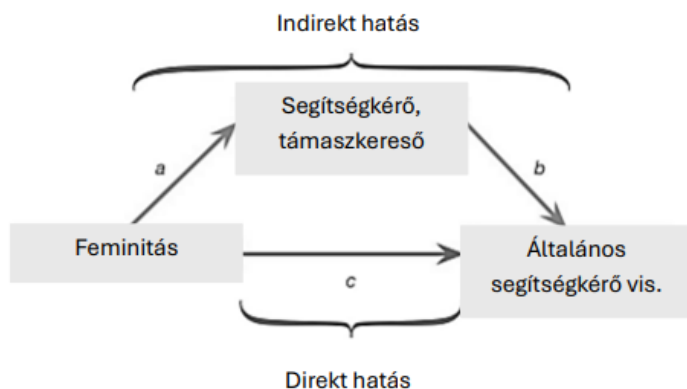
	Klaszterek	Átlag	Medián	Szórás
Maszkulin nemi szerep stressz	1	3,52	3,67	0,88
	2	3,11	3,17	0,76
	3	2,77	2,83	0,80

H4: Feltételezem, hogy a saját femininitás észlelése a támaszkereső megküzdési stratégián keresztül hat a segítségkérési hajlandóságra.

Ezt a hipotézist mediációs modelben vizsgáltam (lásd 3. ábra). A prediktor változóm a Bem-féle Nemi Szerep Teszt femininitás alszkálája volt, mely a feltételezésem szerint hat a kimeneti változómra, azaz az általános segítségkérő hajlandóságra. Ezt a kapcsolatot, pedig mediálja a segítségkérő, támaszkereső megküzdés. Vagyis ezen a változón keresztül mérhető a femininitás hatása az általános segítségkérő hajlandóságra.

3. ábra

Mediációs elemzés a H4 feltételezésre



Az eredmények alapján részleges mediáció áll fent a változók között. Azaz a személy saját feminin jegyeinek észlelése hat közvetlenül is a segítségkérési hajlandóságra ($Z=2,20$; $b=0,122$; $p=0,028$), illetve a segítségkérő megküzdésen keresztül is hat a segítségkérési hajlandóságra ($Z=4,55$; $b=0,151$; $p<0,001$). Így a negyedik hipotézisem részlegesen alátámasztást nyert.

11. táblázat

Mediációs elemzés eredményei a H4 feltételezésre

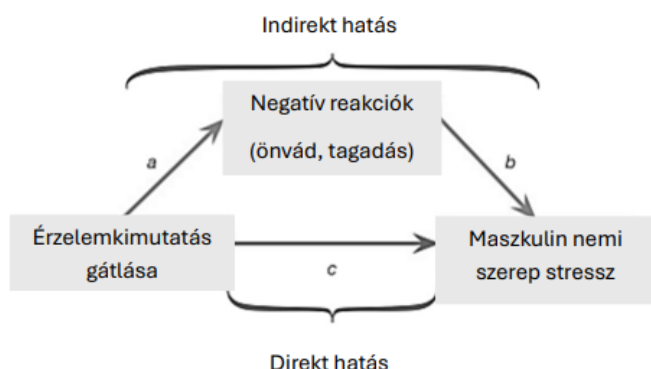
			Útvonal	Becslés	SE	Z	p
Femininitás	→	Segítségkérő megküzdés	a	0,25	0,04	5,16	<0,001
Segítségkérő megküzdés	→	Általános segítségkérő hajlandóság	b	0,60	0,06	9,65	<0,001
Femininitás	→	Általános segítségkérő hajlandóság	c	0,12	0,05	2,20	0,02

H5: Feltételezem, hogy az érzelemkifejezés gátoltsága az önvád és tagadás (negatív reakciók) megküzdési stratégián keresztül hat a megélt nemi szerep stresszre.

Ezt a hipotézist is egy mediációs modellben vizsgáltam (lásd 4. ábra). A prediktor változóm a nemi szerep attitűdök Érzelemkimutatás gátlása (A) faktora volt, hiszen ez fejezi ki leginkább az érzelem kifejezési nehézségeket. Feltételezésem szerint hat a kimeneti változóra, azaz a nemi szerep stresszre. Ezt a kapcsolatot, pedig mediálja a negatív reakciók (önvád, tagadás) megküzdési mód. Vagyis ezen a megküzdési módon keresztül is hat az érzelemkimutatás gátlása nemi szerep stresszre. Az mediációs elemzés alapján ismét részleges mediációról beszélhetünk. Az érzelmek kimutatásának a gátoltsága hat közvetlenül a nemi szerep stressz mértékére ($Z=4,63$; $b=0,33$; $p<0,001$), továbbá hat a negatív reakciók megküzdési módon keresztül is a nemi szerep stressz erősségére ($Z=2,89$; $b=0,006$; $p=0,004$) is. Így az ötödik hipotézisem részleges alátámasztást nyert.

4. ábra

Mediációs elemzés a H5 feltételezésre



12. táblázat

Mediációs elemzés eredményei a H5 feltételezésre

			Útvonal	Becslés	SE	Z	p
Érzelemkifejezés gátoltsága	→	Negatív reakciók megküzdési mód	a	0,25	0,06	3,76	<0,001
Negatív reakciók megküzdési mód	→	Maszkulin nemi szerep stressz	b	0,26	0,06	4,50	<0,001

			Útvonal	Becsülés	SE	Z	p
Érzelemkifejezés gátoltsága	→	Maszkulin nemi szerep stressz	c	0,33	0,07	4,63	<0,001

H6: A generációk mentén különbséget várok nemi szerep felfogások tekintetében: Az X-generáció a hagyományosabb/tradicionalis nemi szerepeket vallja, mint a fiatalabb (Z és Y) generációk.

Ezt a hipotézist Spearman-féle rangkorrelációval vizsgáltam, mert erős, pozitív irányú lineáris kapcsolatot feltételezek az életkor és a férfi nemi szerep attitűdök között. A Spearman-féle rangkorreláció eredményei alapján a kor nem függ össze a férfi nemi szerepekkel kapcsolatos vélekedésekkel, sem az attitűdökkel ($r_s(305)=0,019$; $p=0,735$), sem a viselkedéssel ($r_s(305)=-0,078$; $p=0,174$). Egy pozitív irányú, de gyenge korrelációt mutatott az Érzelemkimutatás gátoltság alskála ($r_s(305)=0,132$; $p=0,020$) az életkorral. Ez azt jelenti, hogy bár a férfi nemi szerep attitűdökkel összességében nem függ össze a korról, a kor előrehaladtával egyre jobban jellemző a férfi nemi szerepeknek megfelelő érzelmi kifejezési nehézsége. Gyenge, negatív irányú korrelációt mutat a kor az általános segítségkérő hajlandósággal ($r_s(305)=-0,197$; $p<0,001$) és az informális segítségkéréssel ($r_s(305)=-0,253$; $p<0,001$). Ennek értelmében minél idősebb valaki, annál kevésbé kér segítséget és ez különösen az informális segítségkérésben mutatkozik meg. Ez alapján a hatodik hipotézisem nem nyert alátámasztást.

Diszkusszió

A kutatás központi kérdése arra irányult, hogy a férfiak megküzdési stratégiái és segítségkérési hajlandósága milyen mértékben és módon függ össze a nemi szerepekről alkotott nézeteikkel és a maszkulinitással kapcsolatos ideológiájukkal. Emellett azt is vizsgálta, hogy a nemi szerepekből származó stressz miként jelenik meg ebben a dinamikában. Továbbá célja volt az esetleges generációs különbségek feltárására is.

A vizsgálat során számos további kutatást érdemlő eredményt találtunk. Szignifikáns különbséget kaptunk a segítségkérő hajlandóságban, azok között az egyének között, akik a hagyományos, illetve a modernebb maszkulin ideológiát vallják. Ennek értelmében, kisebb valószínűséggel kérnek segítséget azok a férfiak, akik a tradicionalis nemi szerepekkel értenek egyet, mint azok, akik ezzel kapcsolatban rugalmasabbak és modernebb nézeteket vallanak. A

segítségkérő, támaszkereső megküzdés, ami egy adaptív megküzdési mód kevésbé volt jellemző a mintánkban az erősen hagyományos nemi szerepeket támogató egyénekre. Ezzel szemben, pedig a maladaptív megküzdési módok, mint a negatív reakciók (önvád, tagadás) és az elfogadás, beletörődés, feladás náluk voltak a legjellemzőbbek. Azok a férfiak, akik a hagyományos nemi szerepeket tartják az ideálisnak, illetve, akik viselkedésében is megnyilvánul ez, azok nagyobb nemi szerep stresszt élnek meg. Részleges mediációs eredményt kaptunk arra vonatkozóan, hogy a személy saját feminin jegyeinek észlelése hat közvetlenül is a segítségkérési hajlandóságra, illetve a segítségkérő megküzdésen keresztül is. Ebben az összefüggésben, tehát a segítségkérő, támaszkereső megküzdési stratégiának közvetítő szerepe van. Szintén részleges mediáció áll fent az érzelmek kimutatásának a gátoltsága és a nemi szerep stressz mértéke között, hiszen megfigyelhető az érzelmi gátoltsága közvetlen hatása, továbbá a negatív reakciók megküzdési módon keresztül a közvetett hatása is. Az utolsó feltételezésünk nem nyert alátámasztást, mivel az eredmények alapján a férfi nemi szerep attitűdök összességében nem függenek össze a korrall. Az érzelmek kifejezés nehézsége esetében azonban, megfigyelhető, hogy a kor előrehaladtával egyre jobban jellemző. Valamint, a segítségkérő hajlandóságra vonatkozóan is hasonló tendenciákat állapítottunk meg, ennek értelmében minél idősebb valaki, annál kevésbé kér segítséget és ez az eredmények szerint különösen az informális segítségkérésben mutatkozik meg.

A segítségkérő hajlandóság esetében egyértelműen megjelenik az, hogy milyen erős befolyásoló hatása van a maszkulin nemi szerep ideológiának. Diszkrepancia lép fel az elvárt viselkedés- amely megfelel a társadalmi szinten előírt viselkedésnek- és a szükségletek között. A hegemon maszkulinitásnak ezen hatása, mely a kutatásunkban is kirajzolódik, nagyon magas nemi szerep stresszt, illetve maladaptív megküzdést eredményezhet, valamint káros lehet az egészségre, ha az egyén nem akar formális vagy akár informális módon segítséget kérni. Azok a férfiak, akik rugalmasabbnak látják a nemi szerepeket, sokkal könnyebben mennek szembe az elvárt viselkedéssel és „férfiatlan” módon segítséget kérnek, ha szükségük van rá. Ez egy adaptív megküzdési mód. Az adaptív megküzdési módok közé tartozik például az imént említett társas támasz keresése és a pozitív átkeretezés is. A tradicionális nemi ideológia által leírt férfi az kemény, nem mutatja ki érzelmeit és önálló, ezen jellemzők összeférhetetlenek ezekkel a stratégiákkal, hiába lennének előnyösek hosszú távon. Azonban a probléma gyökere az nem abból ered, hogy ez a viselkedés férfiatlan-e vagy sem, hanem abból, hogy olyan merev attitűdök kialakítására képesek a nemi szerep elvárások, amelyek meghatározzák és behatárolják az egyének döntéseit, szokásait, képességeit. Sokszor ez a korlátozott viselkedési

repertoár kockázati faktort jelent a különböző egészségügyi problémákkal szemben is (Harrington és mtsai., 2022). Illetve a maladaptív megküzdési módok, mint a folytonos önvád, a tagadás, vagy akár bármilyen egészségkárosító szer használata is sebezhetővé teszik az egyént különféle betegségekkel szemben. Ezen stratégiák szintén jellemzőek azokra a férfiakra, akik meg szeretnék felelni a társadalmi szerepelvárásoknak és azt találják az ideálisnak, ha valaki ugyanígy cselekszik. Ennek az lehet az oka, hogy mivel a segítségkérésre, mint adaptív megküzdési mód - az érzelm kifejezés gátoltsága miatt - nem képesek, sőt sokszor a probléma felismerését is kerülik, valamilyen rövidtávú megoldást keresnek, amely akár azonnal „kezelheti” a problémát tüneti szinten, de valójában nem oldja meg. Vagy, pedig a mindennapjaik egy másik területén megjelenő, hagyományos nemi szerepnek nem megfelelő helyzetet kompenzálni kell, például nagyobb mértékű alkoholfogyasztással, dohányzással, gyakori szexuális partnerváltással, hogy fenntartsa férfiasságát (Monk és Ricciardelli 2003). Ha az egyén nem tartja magát erősen férfiasnak, nem érez magas inkongruenciát, ha a hagyományos maszkulin szerepelvárásoknak nem tesz eleget. Az ilyen férfi nagyobb valószínűséggel kér segítséget, illetve, jellemző rá a segítségkérő, támaszkereső megküzdési mód is. Minél jobban azonosul valaki a feminin vonásokkal, annál nagyobb valószínűséggel keres támaszt, ha szüksége van rá és annál jellemzőbb a megküzdési stílusára is ez a stratégia. Azok a férfiak, akik a társadalom által ideálisnak tartott férfikép elérésére törekszenek - egy erős, szorgalmas, céltudatos, versengő férfivé akarnak válni, aki nem panaszkodik (Nagy és mtsai., 2016) -, sokkal nagyobb nemi szerep stresszt élnek meg. Hiszen, minél sarkosabb és merevebb elképzeléseik vannak a maszkulinitásról, annál nehezebb lesz ezeknek az elvárásoknak eleget tenniük és amennyiben a szerepelvárástól eltérően viselkednek, nemi szerep stresszt élnek meg (Eisler and Skidmore, 1987). Ezt a feszültséget nem tudják azok az egyének adaptívan kezelni és csökkenteni, akik számára nehéz az érzelm kimutatás, illetve ennek köszönhetően maladaptív viselkedésekkel enyhítik pillanatnyilag a stresszt. Az önvád, a tagadás, mint alkalmazott megküzdési mód nem tud hosszú távon jó megoldást hozni, ezért ez minél jellemzőbb, annál nagyobb a nemi szerep stresszt él meg az egyén. A nemi szerep attitűdökkel kapcsolatban generációs összehasonlításokat több kutatásban is végeztek, azonban szignifikáns eredményt sokan nem találtak (Jancsár, 2020). Ennek több oka is lehet, egyik ezek közül a generációk közötti éles határok elmosódása, amely a mai társadalomra már egyre inkább jellemző. Illetve az is befolyásoló tényező lehet a nemi szerep attitűdök tekintetében, hogy az Y-generációnál - jelenleg a karrierépítés és családalapítás fázisában tartanak - most aktívak azok a szerepek, amelyeket a legjobban meghatároz a maszkulin ideológia. Az idősebb generációk tekintetében azt találták korábban, hogy a tradicionális szerepelvárásokból eredő

stresszterhelésük kisebb, mivel már nem abban az életszakaszban vannak, ahol ezekre aktívan szükség lenne. Természetesen rájuk is hatással vannak - jelen kutatásban is találtunk ezt alátámasztó eredményeket a segítségkéréssel és érzelmek kimutatással kapcsolatban -, azonban nem ugyanolyan mértékben.

Összességében számos olyan tényező van, amelyek irányába a jövőben még érdemes lehet kitérni. A társadalom, társadalmi elvárások változásával, amely fokozatosan történik, fontos eredményeket szülhetnek a hasonló témájú vizsgálatok.

Limitációk, kitekintés

A kutatás során használt kérdőívcsomagból két skálának is voltak olyan alskálái, melyek alacsony megbízhatóságot mutattak. A Rövidített COPE-kérdőívnel egy alternatív faktorszerkezettel dolgoztam, amely nem fedte az eredeti kérdőív alfaktorainak itemeit. Ebből adódóan nehezebb volt értelmezni az eredményeket és a kizárt itemekkel valószínűleg informatív adatokat is elveszítettem. Ha a megküzdést kutatnám ismételten, akkor a Coping Strategies Inventory (CSI) (Tobin és mtsai., 1989) kérdőívnek a rövidített változatát használnám (Addison és mtsai., 2007). A Mutikulturális Maszkulin Ideológia skála mindkét részében gyenge reliabilitást találtam a Lovagiasság alskálánál. A kérdőív alskálái a magyar adaptációban megváltoztak és a Lovagiasság alskála tartalmaz olyan itemeket is, amelyek nem illeszkednek tartalom alapján egymáshoz (például az első részben: „A férfiaknak udvariasnak kell lenniük a nőkkel.”, „Egy férfinak nem kellene keresnie a veszélyes helyzeteket csak az izgalom miatt. (R)”, „Egy férfinak legyenek hosszú távú tervei az életével kapcsolatban.” stb.), feltételezésem szerint ez lehetett az oka a gyenge megbízhatóságnak. A mintám nagysága 307 fő volt. A generációs különbségre irányuló feltételezésem nem került alátámasztásra a kutatás során. Ennek egyik oka a résztvevők száma is lehetett, hiszen nem arányosan oszlottak meg a kitöltőim a három vizsgált generáció között. Illetve a minta három felé osztásával kis létszámú csoportok jöttek létre. Érdemes lehet ezt az összehasonlítást egy nagyobb mintán megvizsgálni. A demográfiai kérdőívből a végzettséggel kapcsolatos item feldolgozási hiba miatt kimaradt. Ez egy informatív tényező lehetett volna a kutatás során, amely szintén érdemes lehet a további vizsgálódásra. A magyar társadalomra vetítve ez a téma egy nehéz vizsgálati terület, hiszen, mint ahogy azt a European Social Survey (ESS) 2004/2005-ös, 2008/2009-es és 2010-es kutatásai is találták, - a kitöltők nemi szerepekkel kapcsolatos attitűdjeire vonatkozóan - a magyar férfiak és nők vélekedése tradicionális jellemzőket mutat. Más kultúrák, akár kevésbé maszkulin kultúrák esetében is érdemes lehet megvizsgálni ezen jelenségeket.

A kutatási témám a férfiakra irányult, azonban olyan tényezőket vizsgáltam, amelyeket érdemes lehet kiterjeszteni nőkre vonatkozóan is. A Férfi Nemi Szerep Stressz kérdőívnek van női változata (FGRS) (Gillespie és Eisler, 1992), illetve a Multikulturális Maszkulin Ideológia skálának is, a Feminitás Ideológia Skála (Levant és mtsai., 2007), melynek szintén készült magyar adaptációja (Kozma és mtsai, 2019). Valamint a Rövidített COPE-kérdőív faktorszerkezete vegyes mintán lett kialakítva, tehát feltehetően jobb megbízhatóságot mutatna az eszköz egy ilyen mintán. A dolgozat témája egy kvalitatív kutatási elrendezésben is informatív lehet, akár interjúk helyzetben vizsgálva, mint, ahogy azt számos kutatás megtette már, igazán elgondolkodtató eredményekkel (Cleary, 2011).

Beszéljünk róla! Összességében, a férfiak mentális egészsége egy olyan téma, amely fontos, hogy a közbeszéd tárgyává váljon. Ezáltal a férfiak kevésbé érzik magukat egyedül egy nehezebb helyzetben, illetve kevésbé érzik a társadalmi nyomást. Az ilyen témájú párbeszédnek idővel segíthetnek a rigid társadalmi normák rugalmasabbá tételében.

Nyilatkozat mesterséges intelligencia használatáról

A dolgozat készítése során szakirodalom kereséséhez használtam a Consensus AI nevű mesterséges intelligencia oldalt (<https://consensus.app/search/>).

Irodalomjegyzék

- Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.5>
- Addison, C. C., Campbell-Jenkins, B. W., Sarpong, D. F., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P., Wilson, G., Payne, T., & Taylor, H. (2009). Correction: Addison, C.C., *et al.* Psychometric Evaluation of a Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF) in the Jackson Heart Study Cohort. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2007, 4, 243-249. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 6(3), 941-942. <https://doi.org/10.3390/ijerph6030941>
- Aguilera, A., Villanueva-Moya, L., & Expósito, F. (2024). Mapping gender role stress scales utilities: a scoping review approach. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1436337>
- Almássy, Zs. (2014). *Nehézségek a szülővé válás útján: A férfiak depressziójának vizsgálata normatív és paranormatív krízis mentén.* [Doktori disszertáció, Debreceni Egyetem]. Debreceni Egyetemi Repozitórium. Debreceni Egyetem elektronikus Archívum. <https://dea.lib.unideb.hu/items/33ad56dc-0b03-4df3-a735-7c71710aa2df>
- Arrindell, W. A., Van Well, S., Kolk, A. M., Barelds, D. P., Oei, T. P. S., & Lau, P. Y. (2013). Higher Levels of Masculine Gender Role Stress in Masculine than in Feminine Nations. *Cross-Cultural Research*, 47(1), 51–67. <https://doi.org/10.1177/1069397112470366>
- Bartram, D., & Gardner, D. (2008). Coping with stress. In *Practice*, 30(4), 228–231. <https://doi.org/10.1136/inpract.30.4.228>
- Bányai, F. (2019). *A videójátékok problematikus használata és a flow-élmény kapcsolata: A videójátékhasználat motivációi és pszichés vonatkozásai.* [Doktori disszertáció, Eötvös Loránd Tudományegyetem]. ELTE Digitális Tároló. https://www.ppk.elte.hu/dstore/document/623/Banyai_Fanni_disszertacio.pdf

- Bryant-Bedell, K., & Waite, R. (2010). Understanding major depressive disorder among middle-aged African American men. *Journal of Advanced Nursing*, 66(9), 2050–2060. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2010.05345.x>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol' too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Christiansen, D. M., & Berke, E. T. (2020). Gender- and Sex-Based Contributors to Sex Differences in PTSD. *Current Psychiatry Reports*, 22(4). <https://doi.org/10.1007/s11920-020-1140-y>
- Cleary, A. (2011). Suicidal action, emotional expression, and the performance of masculinities. *Social Science & Medicine*, 74(4), 498–505. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.08.002>
- Colley, A., Mulhern, G., Maltby, J., & Wood, A. M. (2009). The short form BSRI: Instrumentality, expressiveness and gender associations among a United Kingdom sample. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 384–387. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.005>
- Copenhaver, M. M., & Eisler, R. M. (1996). Masculine gender role stress: A perspective on men's health. In P. M. Kato & T. Mann (szerk.), *Handbook of diversity issues in health psychology* (pp. 219–235). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-0-585-27572-7_12
- Coyle, A., & Morgan-Sykes, C. (1998). Troubled men and threatening women: The construction of "crisis" in male mental health. *Feminism & Psychology*, 8(3), 263–284. <https://doi.org/10.1177/0959353598083003>
- Dallimore, C. J., Smith, K., Hutchison, J., Slessor, G., & Martin, D. (2024). Many mickles make a muckle: evidence that gender stereotypes reemerge spontaneously via cultural evolution. *Personality and Social Psychology Bulletin*. <https://doi.org/10.1177/01461672241254695>
- Doss, B. D., & J, R. H. (1998). The multicultural masculinity ideology scale: Validation from three cultural perspectives. *Sex Roles*, 38(9), 719-741. Eisler, R. M., & Skidmore, J. R. (1987). Eisler, R. M., & Skidmore, J. R. (1987). Masculine Gender Role stress. *Behavior Modification*, 11(2), 123–136. <https://doi.org/10.1177/01454455870112001>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a Middle-Aged Community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1984). *Stress: appraisal and coping*. Springer

- García, F. E., Barraza-Peña, C. G., Wlodarczyk, A., Alvear-Carrasco, M., & Reyes-Reyes, A. (2018). Psychometric properties of the Brief-COPE for the evaluation of coping strategies in the Chilean population. *Psicologia Reflexão E Crítica*, 31(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-018-0102-3>
- Gillespie, B. L., & Eisler, R. M. (1992). Development of the Feminine Gender Role Stress Scale. *Behavior Modification*, 16(3), 426–438. <https://doi.org/10.1177/01454455920163008>
- Gowing, L. R., Ali, R. L., Allsop, S., Marsden, J., Turf, E. E., West, R., & Witton, J. (2015). Global statistics on addictive behaviours: 2014 status report. *Addiction*, 110(6), 904–919. <https://doi.org/10.1111/add.12899>
- Harding, C., & Fox, C. (2014). It's not about "Freudian couches and personality changing drugs." *American Journal of Men S Health*, 9(6), 451–463. <https://doi.org/10.1177/1557988314550194>
- Harrington, A. G., Overall, N. C., & Maxwell, J. A. (2022). Feminine Gender Role Discrepancy Strain and Women's Self-Esteem in Daily and Weekly Life: A Person x Context Perspective. *Sex Roles*, 87(1–2), 35–51. <https://doi.org/10.1007/s11199-022-01305-1>
- Howe, N. & Strauss, W. (1992). *Generations*. The History of America's Future, 1584 to 2069. Harper Perennial.
- Jancsár, L. (2020). *Generációs különbségek a hagyományos és modern nemi szerepek megítélésében*. [Szakdolgozat, Debreceni Egyetem]. Debreceni Egyetemi Repozitórium. Debreceni Egyetem elektronikus Archívum. <https://dea.lib.unideb.hu/items/ade2c0b9-d219-4680-9933-15d7405f10f0>
- Johnson, R. G. (2021). What does it mean to be a "Man" or a "Woman" in the Twenty-First century? An ethical imperative for public administration. *Public Integrity*, 23(6), 539–540. <https://doi.org/10.1080/10999922.2021.1996838>
- Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2015). Sportolás hatása kiskamaszok énképére, szorongására és megküzdésére. *Különleges Bánásmód - Interdiszciplináris Folyóirat*, 1(3), 43–56. <https://doi.org/10.18458/kb.2015.3.43>
- Kozma, L., Láng, A., & Kocsor, F. (2019). Két nemi szerep kérdőív magyar nyelvű adaptálása: a Multikulturális Maszkulinitás Ideológia Skála és a Femininitás Ideológia Skála. *Társadalmi Nemek Tudománya Interdiszciplináris eFolyóirat*, 9(2), 39–57.

- Levant, R., Richmond, K., Cook, S., House, A. T., & Aupont, M. (2007). The femininity ideology scale: factor structure, reliability, convergent and discriminant validity, and social contextual variation. *Sex Roles*, 57(5–6), 373–383. <https://doi.org/10.1007/s11199-007-9258-5>
- Lindsey, L. L. (1997). *Gender roles*. Prentice-Hall.
- Mansfield, A. K., Addis, M. E., & Courtenay, W. (2005). Measurement of Men's Help Seeking: Development and Evaluation of the Barriers to Help Seeking Scale. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(2), 95–108. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.6.2.95>
- Marrs, H., Sigler, E. A., & Brammer, R. D. (2012). Gender, masculinity, femininity, and help seeking in college. *Masculinities & Social Change*, 1(3), 267–292. <https://doi.org/10.4471/mcs.2012.16>
- McKenzie, S. K., Collings, S., Jenkin, G., & River, J. (2018). Masculinity, social connectedness, and mental health: men's diverse patterns of practice. *American Journal of Men S Health*, 12(5), 1247–1261. <https://doi.org/10.1177/1557988318772732>
- Mikulán, R., Keresztes, N., & Pikó, B. (2010). A sport, mint védőfaktor: Fizikai aktivitás, egészség, káros szenvedélyek. In Zs. Demetrovics, B. Buda, & B. Pikó (szerk.), *Védőfaktorok nyomában* (pp. 115–130). L'Harmattan. http://www.demetrovics.hu/dokumentumok/Kutatasok_11_PikoB_konyv.pdf
- Monk, D., & Ricciardelli, L. A. (2003). Three dimensions of the male gender role as correlates of alcohol and cannabis involvement in young Australian men. *Psychology of Men & Masculinity*, 4(1), 57–69. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.57>
- Moya, M., & Moya-Garófano, A. (2021). Evolution of gender stereotypes in Spain: from 1985 to 2018. *Psicothema*, 1(33), 53–59. <https://doi.org/10.7334/psicothema2020.328>
- Nagy, T., Tiringier, I., & Kállai, J. (2016). A társadalmi nem összefüggései a krónikus testi betegségek kialakulásával és lefolyásával. *Mentálhigiéné És Pszichoszomatika*, 17(2), 117–144. <https://doi.org/10.1556/0406.17.2016.2.3>
- Nguyen, L. L. A. (2005). Férfiak és nők a munka világában. Nemi szerepek a munkahelyen. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 60(1–2), 111–134. <https://doi.org/10.1556/mpszle.60.2005.1-2.7>
- Pezalla, A. E., & Davidson, A. J. (2024). “Trying to remain calm. . .but I do reach my limit sometimes”: An exploration of the meaning of gentle parenting. *PLoS ONE*, 19(7), e0307492. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307492>

- Pleck, J. (1981). *The myth of masculinity*. MIT Press.
- Levant, R. F., & Powell, W. A. (2017). The gender role strain paradigm. In R. F. Levant & Y. J. Wong (szerk.), *The psychology of men and masculinities* (pp. 15–43). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000023-002>
- Rasovszky, S. (2024). *A szexizmus és a nemi sztereotípiákkal való azonosulás kapcsolata*. [Szakdolgozat, Debreceni Egyetem]. Debreceni Egyetemi Repozitórium. Debreceni Egyetem elektronikus Archívum. <https://dea.lib.unideb.hu/items/46ba6a5e-9ee0-4fb5-a440-6cc784e22804>
- Seidler, Z. E., Dawes, A. J., Rice, S. M., Oliffe, J. L., & Dhillon, H. M. (2016). The role of masculinity in men's help-seeking for depression: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 49, 106–118. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.09.002>
- Spéder, Zs. (2011). Ellentmondó elvárások között... Családi férfiszerepek, apaképek a mai Magyarországon. In M. Pongrácz & I. Nagy (szerk.), *Szerepváltozások: Jelentés a nők és férfiak helyzetéről* (pp. 207–228). TÁRKI. <https://demografia.hu/hu/letoltes/kiadvanyok/Szerepvaltozasok/207-228Speder.pdf>
- Susánszky, A. (2022). *A nemi szerep-stressz és az egészségi állapot összefüggései magyar férfiak körében*. [Doktori disszertáció, Semmelweis Egyetem]. Semmelweis Egyetemi Repozitórium. <https://repo.lib.semmelweis.hu/bitstream/handle/123456789/8781/susanszkyana.m.pdf?sequence=5>
- Susánszky A., Susánszky É. és Szántó Zs. (2006). The influence of gender-role stress on males' health. *Psychology and Health*, 21, 147-148.
- Susánszky A és Susánszky É. (2018). Társadalmi nemiszerep-stressz: az Eisler Skidmore féle férfi nemiszerep-stressz kérdőív magyarországi adaptációja. In Tatai Cs, Kovács R. R. (szerk.) *Egészségünk közös ügyünk!* (pp. 83-92). Scientia
- The jamovi project (2024). *jamovi*. (Version 2.6) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Wigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the coping strategies inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13(4), 343–361. <https://doi.org/10.1007/bf01173478>

- Vickery, A. (2021). Men's Help-Seeking for Distress: Navigating Varied Pathways and Practices. *Frontiers in Sociology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2021.724843>
- Vogel, D. L., Heimerdinger-Edwards, S. R., Hammer, J. H., & Hubbard, A. (2011). "Boys don't cry": Examination of the links between endorsement of masculine norms, self-stigma, and help-seeking attitudes for men from diverse backgrounds. *Journal of Counseling Psychology*, 58(3), 368–382. <https://doi.org/10.1037/a0023688>
- Wenger, L. M. (2011). Beyond ballistics. *American Journal of Men S Health*, 5(6), 488–499. <https://doi.org/10.1177/1557988311409022>
- WHO. (2021). Suicide worldwide in 2019: global health estimates. Geneva: World Health Organization. ISBN 978-92-4-002664-3
- Wilson, C. J., Deane, F. P., Ciarrochi, J., & Rickwood, D. (2005). *General Help Seeking Questionnaire (GHSQ)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t42876-000>
- Wilson, C. J., Deane, F. P., Ciarrochi, J., & Rickwood, D. (2005). Measuring Help-Seeking Intentions: Properties of the General Help-Seeking Questionnaire. *Canadian Journal of Counselling*, 39(1), 15–28.