

TDK-dolgozat

Ponyi Zsófia
BA

2012

Az Óbudai Egyetem hallgatóinak társas támogatása

Social support of students at Óbudai University

Kézirat lezárása: 2012. november 9.

Ponyi Zsófia

Az Óbudai Egyetem hallgatóinak társas támogatása

Social support of students at Óbudai University

Fischer (1984) szerint az, hogy kiket ismerünk és kiktől függünk, befolyásolja életünk sikerességét, jólétünket, biztonságunkat, de még az egészségünkre is igen nagy hatással van. A társas kapcsolatok tehát elengedhetetlenek az ember életében. Több pszichoszociális kutatás is igazolta, hogy kapcsolatainknak és társas kötődéseinknek már a korai életszakaszban kiemelkedő fontossága van és elengedhetetlenek az egyetemi évek alatt is.

Társainktól támogatást kaphatunk, mely az ők segítő, vagy annak szánt megnyilvánulásait jelenti (Deelstra és munkatársai, 2003). Ezek szolgálnak önbecsülésünk alapjául, segítenek kialakítani a pozitív életszemléletet, csökkentik a mindennapi stresszt. De mitől függ az, hogy valaki mennyi társas támogatásban részesül, kire mikor számíthat?

A társas támogatás demográfiai változókkal való viszonyát fogom vizsgálni tanulmányomban. Ennek alapjául az Óbudai Egyetem hallgatói által kitöltött társas támogatás teszt fog szolgálni (Hays, Sherbourne, Mazel, 1995). A kérdőívben a hallgatóknak azt kellett osztályoznia 1-től 5-ig terjedő skálán (mindig-soha), hogy az egyes támogatási formákban milyen gyakran van lehetőségük részesülni. A vizsgálatban résztvevőket nem, életkor, életkörülmények és a felsőoktatásban eltöltött idő alapján kategorizálom, majd a válaszokat különböző statisztikai elemzéseknek vetem alá.

Feltevése, hogy a legtöbb társas támogatásban részesülő hallgatók két nagyobb csoportra oszthatóak. Akik a családjukkal vagy párjukkal élnek, nagyobb eséllyel számíthatnak rájuk a nehéz helyzetekben, hiszen sokkal bensőségesebb a kapcsolatuk. A másik nagyobb csoport a több éve a felsőoktatásban lévő hallgatók. Mivel régebben ott vannak, több információ jutott el hozzájuk, amit kamatoztatni tudnak, illetve több és mélyebb kapcsolataik van.

Természetesen a támogatás mértéke a támogatás fajtájától is függ. Érzelmi támogatást (szeretet, tisztelet, csodálat) a nők gyakrabban kaphatnak társaiktól, hiszen a férfiaknál kevésbé elfogadott az, hogy kimutassák, ha valaki fontos számukra. Ezzel szemben viszont az instrumentális támogatás, vagyis az anyagi javakkal történő megsegítés a férfiak körében fordul elő többször. Az információs támogatás a leggyakoribb forma, azonban gyakran együtt jár az érzelmi támogatással, mely jelenséget a szakirodalom megbecsülésnek nevez (House, 1981).

TARTALOMJEGYZÉK

1.	BEVEZETÉS	1
2.	TÁRSAS TÁMOGATÁS	2
2.1.	Társas támogatás definíciók	2
2.2.	A társas támogatás fajtái.....	2
2.3.	Társadalmi környezet és kapcsolatháló	4
2.4.	A társas támogatás hatása	5
2.5.	Stresszorok a felsőoktatásban	6
2.6.	Társas támogatás a felsőoktatásban	8
3.	A KUTATÁS ÉS EREDMÉNYEI.....	11
3.1.	A vizsgálat résztvevői, vizsgálati módszer	11
3.2.	Vizsgálati eredmények	12
3.3.	A társas támogatásról nyert általános információk	14
3.4.	Korrelációs vizsgálatok	15
3.5.	Eltérések vizsgálata	17
3.5.1.	Nemek közötti eltérések vizsgálata	18
3.5.2.	Különbségek vizsgálata lakótárs alapján	22
3.5.3.	Különbségek vizsgálata az egyetemen eltöltött idő függvényében.....	24
4.	ÖSSZEGZÉS.....	26
5.	IRODALOMJEGYZÉK	27

TÁBLÁZAT JEGYZÉK

1. táblázat: Szignifikáns eltérések és mutatók	19
--	----

ÁBRAJEGYZÉK

1. Ábra: Életkörülmények aránya.....	12
3. Ábra: Támogatás átlagos gyakorisága nemenként	18

1. BEVEZETÉS

Fischer (1984) szerint az, hogy kiket ismerünk és kiktől függünk, befolyásolja életünk sikerességét, jólétünket, biztonságunkat, de még az egészségünkre is igen nagy hatással van. A társas kapcsolatok tehát elengedhetetlenek az ember életében. Több pszichoszociális kutatás is igazolta, hogy kapcsolatainknak és társas kötődéseinknek már a korai életszakaszban kiemelkedő fontossága van (például intézetben nevelkedett gyermekekkel (Provence – Lipton [1962], vagy majmokkal folytatott kísérletek (Harlow [1965])) és elengedhetetlenek az egyetemi évek alatt is.

Társas támogatás alatt egy olyan kapcsolatrendszer értünk, ami pozitív hatással van az egyénre (Pikó [2002]). A téma azonban még a kutatókat is megosztotta. Volt, aki szerint elég az, ha a tudat megvan, hogy van kire számítani (Moss [1973]). Ez már elég biztonságérzetet ad az embernek ahhoz, hogy a támogatás pozitív hatásait kifejtse, és sokkal kiegyensúlyozottabb legyen az ember. Ezzel szemben mások szerint a pozitív érzelmek kinyilvánulására és valódi cselekedetekre is szükség van a várt hatás eléréséhez (Cobb [1976]).

Az egyetemi évek alatt hallgatótársaink, tanáraink, de még az adott oktatási intézmény is segíthet minket. Az ő társas támogatásuk mellett, hogy könnyebbé, kellemesebbé teszi a hallgatói éveket, szükséges jólétünkhöz és egészségünk megőrzéséhez is. Számos bizonyítottan pozitív hatása van a társas támogatásnak (például segít megküzdenni a stresszel, kedvező hatással van szív- és érrendszerünkre, stb.), emellett pedig személyiségünket és jövőnket is befolyásolja. De mitől függ az, hogy valaki mennyi társas támogatásban részesül, kire mikor számíthat?

Alapvetően nem mindegy, hogy milyen támogatási formáról beszélünk. Nem meglepő, hogy a nők gyakrabban számíthatnak támogatásra, mint férfi társaik (Wellman [1992]). De mennyire fontos az, hogy valaki milyen életkorban van? Hogy kikkel él? Mennyire befolyásolja teljesítményét az egyetemen az, hogy kikkel barátkozik, kik segítik őt? Dolgozatomban ezekre a kérdésekre keresem a választ.

2. TÁRSAS TÁMOGATÁS

2.1. Társas támogatás definíciók

A társas támogatásra rengeteg definíció született. Egyes megközelítések szerint azt mutatja meg, hogy milyen szinten vagyunk képesek társadalmi szükségleteinket kielégíteni adott kölcsönhatások révén (Thoits [1982]). Egy összetettebb megfogalmazás alapján „a befolyásos személyektől származó pszichoszociális források viszonylagos jelenléte vagy hiánya” (Kaplan et al. [1977] 50. o.).

A számomra legszimpatikusabb definíció azonban az, melyet Deelstra és munkatársai fogalmaztak meg 2003-ban. Eszerint a társas támogatás nem más, mint mások segítő, vagy annak szánt megnyilvánulásai (Deelstra et. al. [2003]). Ez nagyon hasonlít egy korábbi meghatározáshoz, melyet Shumaker és Brownel fogalmazott meg: "legalább két egyén közt lezajló forráscsere, amit vagy a támogató, vagy a támogatott fél úgy tekint, hogy a támogatott fél jólétét szándékozik elősegíteni" (Shumaker – Brownel [1984] 17. o.).

Összefoglalva, a társas támogatás tulajdonképpen egy információ az egyén számára, amely azt hordozza magában, hogy szeretik őt, törődnek vele, megbecsülik, valamint egy kölcsönös kötelezettségekből álló kommunikációs hálózat tagja (Cobb [1976]).

2.2. A társas támogatás fajtái

Fontos csoportosítási szempont, hogy a támogatás ténylegesen megtörténik-e (objektív támogatás), vagy csak a kérdezett fél érzékeli annak (szubjektív támogatás) (Szabó [2003]). Emellett a társas támogatás vizsgálata során megkülönböztethetünk mennyiségi és minőségi támogatást. A mennyiségi támogatás a kapcsolati hálózat kiterjedtségére utal. Ez azonban nem jellemzi annyira reálisan azt, hogy mennyi támogatásban részesül az adott személy, hiszen vannak olyan kapcsolatok az ember életében, amelyek nem elég mélyek ahhoz, hogy bármi jellegű segítségre számítsunk tőle. Sőt, vannak egyenesen megterhelő, kellemetlen kapcsolataink is, amelyekre ugyan szükséges rosszak, de elkerülhetetlenek. Így a minőségi csoportosítás, mely a támogatás jellegére utal, sokkal jobban jellemzi az egyén kapcsolatait (Argyle et al. [1985]).

Sok megfogalmazása született a társas támogatás fajtáinak. Volt, aki több csoportra bontotta, volt, aki kevesebbre. Lin és munkatársai mindössze az expresszív és az instrumentális támogatási formákat különböztették meg (Lin et al. [1999]). Jacobson már

három támogatási formát különböztetett meg. Matriális támogatásnak nevezte a javak és szolgáltatások nyújtását. A kognitív támogatásba sorolta a tanácsadást, az információkkal és tudással való kíségtést. A harmadik csoport, az emociális támogatás pedig azt bizonyította a támogatott félnek, hogy szeretik, tisztelik őt, esetleg csodálják is, így biztonsággal számíthat társai segítségére (Jacobson [1986]; Payne [2001]). Asnani szintén három csoportot nevezett meg, de ő információs, érzelmi és instrumentális támogatásról beszélt (Asnani et al. [2004]).

A témával foglalkozó kutatók egy része négy támogatási fajtát határozott meg. House szerint az információs támogatás célja, hogy problémájáról valamilyen formájú tájékoztatást kapjon a rászoruló (House [1981]). A méltányló támogatás szoros kapcsolatban van az információssal, hiszen ez egy építő jellegű visszacsatolást, egy ösztönző segítséget jelent ahhoz, hogy a támogatott fél tisztán láthassa gondját és annak megoldási lehetőségeit. Az emociális támogatás törődést, szeretetet, bizalmat, empátiát ad, míg a negyedik csoport, az instrumentális támogatás inkább kézzel fogható dolgokat. Ez lehet akármilyen tárgy, de akár anyagi javak is. Fontos, hogy ezek csak igen ritkán tudnak tiszta formában megvalósulni, az életben legtöbbször együtt járnak. Az információs és érzelmi támogatás együttes megjelenését a szakirodalom megbecsülésnek hívja (Cutrona – Russel [1990]). Mazel szintén négy fajtáját különböztette meg a társas támogatásnak, mely szerint információs és érzelmi, kézzel fogható, gyengéd, valamint pozitív társas támogatási formákat különböztetünk meg, melyek pszichoszociális jelenséget alkotnak (Mazel et al. [1995]). Ezek jellegét a korábbi megfogalmazásokból már nagy vonalakban megismerhettük.

Röviden ismertette az információs és érzelmi támogatás része, mikor egy plusz információhoz jutunk valami számunkra fontos dologgal kapcsolatban és ettől erősebbnek, legyőzhetlenebbnek érezzük magunkat. A gyengéd támogatás az emociálishoz hasonlít leginkább, hiszen célja, hogy például egy kudarc esetén csökkentse az önvádat, a stresszt (Sherbourne – Stewart [1991]). Eszköze, ha például társaink megvigasztalnak, biztosítanak minket róla, hogy nem bennünk van a hiba, hanem túl nehéz megfelelni, vagy éppen igazságtalanság történt. Ezáltal csökken bennünk a stressz és érezzük, a kudarc miatt nem íté el környezetünk, nem rekeszt ki a társaság. A pozitív társas interakciók egy speciális csoportot képeznek, hiszen nem hatnak közvetlenül a stressz kezelésére, mint a többi támogatási forma, de pozitív hatásuk révén

mégis hozzájárulnak jólétünkhöz. Ide sorolhatóak a szűkebb baráti összejövetelek, a különböző rendezvénysorozatok, bulik is.

Payne már öt csoportra bontotta a társas támogatás formáit, de ez nem igazán tért el a korábbi megfogalmazások jellegétől (Payne [1991]). Az információs, emocionális, instrumentális támogatás és a megbecsülés mellett külön csoportként nevezte meg a társaságnyújtást, mint támogatási formát. Ennek lényege, hogy sokszor nincs szükség társaink tényleges cselekedetére, egyszerűen csak az, hogy ha kell, ott vannak, meghallgatnak, biztonságérzetet ad az embernek. Emellett pedig szimpla társaságuk felemelő, jelenlétük megnyugtató hatású.

2.3. Társadalmi környezet és kapcsolatháló

Mindenkit körülvesz egy társadalmi környezet, melyet családunk, rokonaink, barátaink, szomszédjaink, munkatársaink, stb. alkotnak. Társadalmi kapcsolathálónkba tulajdonképpen mindenki beletartozik személyes környezetünkből. Ennek a hálónak pedig az egyik legfontosabb funkciója, hogy különböző támogatást nyújtson az egyén számára (Heaney – Israel [2002]). Többen kutatták a társadalmi kapcsolatok hálózatának és az abból származó támogatásnak az összefüggéseit. Nem jelenthetjük ki egyértelműen, hogy csak azért mert nagy, kiterjedt kapcsolathálóval rendelkezünk, sok segítségre, széles támogatói körre is számíthatunk. Igaz, ha sok ismerősünk van, az több támogatási forrást is jelent, de a támogatást nagyban meghatározza a kapcsolatok erőssége is. Egyértelmű, hogy emocionális támogatást inkább szorosabb kötődés esetén várhatunk, ám az instrumentális támogatás (információkkal való kisegítés) sokkal gyakoribb gyengébb, távolabbi kapcsolataink felől (Lin [1982]). Az érzelmi támogatás jó barátainktól gyakoribb, mint közeli rokonainktól, mivel az önkéntes alapon létrejött kapcsolatokból több támogatásra számíthatunk, ezzel pedig kedvezőbb hatást tudnak kifejteni (Wellman [1992]). A kapcsolat szorossága nagyban befolyásolja a támogatás mértékét is, hiszen egy közeli barát sokkal több időt hajlandó velünk tölteni, mint távolabbi ismerőseink (Albert – Dávid [2001]). Wellman azt is bizonyította, hogy a nők érzelmi nyitottságuk miatt könnyebben, gyakrabban nyújtanak érzelmi segítséget társaiknak, így nem mindegy, milyen arányban oszlanak meg a nők és a férfiak társasági köreinkben.

Mindenképp meghatározó tehát a társas támogatást vizsgálva kapcsolathálózatunk kiterjedtsége, erőssége, összetétele és elérhetősége.

2.4. A társas támogatás hatása

Rohanó világban élünk, ahol rengeteg stressz éri az embert mindennapjai során. Így mindenkinek szüksége van egy társra, akivel megoszthatja gondolatait, akire bármikor számíthat. Ahogy a mondás tartja, öröm a duplája, bánat a fele, ha megosztjuk valakivel. Asnani és munkatársai definíciója szerint társas támogatásnak tekinthető minden olyan folyamat, amely az egyén egészségéhez és jóllétéhez hozzájárul a társas kapcsolatokon keresztül (Asnani et al. [2004]).

Valóban bizonyított tény, hogy jólét érzetünkhöz és egészség megőrzésünkhöz is elengedhetetlen környezetünk támogatása (Pikó [2007]). Nem csak a kedvünk, közérzetünk jobb tőle, de a testi és lelki betegségek leküzdésében is fontos szerepet játszik. Kedvező hatással van szív- és érrendszerünkre (Friedmann et. al. [1987]; Lopes et al. [2003]), de vegetatív idegrendszerünkre és a szervezet védekező képességére is (Kállai [2007]). Hihetetlenül hangzik, de még a halandóság is alacsonyabb a széles támogatói körrel rendelkezők esetében. A megfelelő mennyiségű társas támogatást kapóknak sokkal pozitívabb az önképük, hiszen önértékelésük alapjául társaik visszajelzése szolgál. Hozzáállásuk, sőt, egész életfelfogásuk is optimistább, így könnyebben feledkeznek meg a mindennapi nehézségekről, problémákról, egyszerűbben veszik az akadályokat, negatív érzelmektől mentesebbek (Salovey et al. [2003]).

A társas támogatás a stressz egyénre gyakorolt negatív hatását is csökkenti (Kovács – Pikó [2007]), ezzel közvetett módon támogatva egészségünket (Schwarzer – Lepin [1991]). Közvetlen hatását magatartásformáláson keresztül fejt ki, például egészségesebben táplálkozunk, több időt fordítunk testmozgásra, gyakrabban járunk el különböző közösségi rendezvényekre, ha ez társasági köreinkben is szokás. Természetesen ehhez a megfelelő körökre van szükség, hiszen rossz, káros szokások ugyanúgy eltanulhatóak barátainktól, környezetünktől. De az, hogy tudjuk, tartozunk valahova és van kire számítani, megvéd minket a magánytól és annak olyan súlyos hatásaitól, mint például a szenvedésérzet, a depresszió, vagy éppen a testi panaszok. Úgy érezzük majd, a mi kezünkben van életünk irányítása. Ez pedig egy kétirányú folyamat, hiszen ha kiegyensúlyozott életet élünk és boldogak vagyunk, sokkal nyitottabbak vagyunk az emberek felé. Ezáltal könnyebben szerzünk újabb barátokat, tovább növelve kapcsolati hálónk és támogatói körünket (Lopes et al. [2003]).

2.5. Stresszorok a felsőoktatásban

Miért is van kiemelkedő szerepe a társas támogatásnak a felsőoktatásban? Rengeteg stressz faktor hat a mindennapok során az egyetemistákra (Misra et al. [2003]), és mint azt korábban már említettem, a társas támogatás képes jelentősen csökkenteni ezeket, illetve segít túl lenni rajtuk. A tanulók nagy része étkezési problémákkal küzd (Kiss [2000]), sokan pedig még alkoholhoz és kábítószerekhez is nyúlnak (Park – Levenson [2002]). De pontosan milyen stresszorok érnek minket, egyetemistákat, amik ilyen súlyos következményekkel járhatnak?

Az egész már a középiskolában elkezdődik, mikor el kell dönteni, hogy hova adjuk be felvételi jelentkezésünket. Rendkívül kevés olyan diák van, aki tudatosan készül a gimnáziumi évek alatt egyetemi tanulmányaira és tudja, mi lesz, ha nagy lesz. Gyorsan kell dönteni, miközben keveset tudunk egy-egy szakról és a későbbi elhelyezkedési lehetőségekről. Hamar változnak az igények egy-egy végzettség iránt, és lehet, hogy az érettségink előtt legkeresettebb szakma mire diplomázunk, teljesen telített lesz, és lehetetlenség lesz munkát találni vele. Így állandó stressz faktorként hat ránk tanulmányaink során, hogy vajon hogyan alakul karrierünk az abszolválás után. Persze ehhez odáig el is kell jutni. Előfordulhat az is, hogy menet közben rájövünk, ezt a szakmát nem nekünk találták ki és egyáltalán nem tetszik, vagy még csak a megfelelő érzékünk, tudásunk sincs meg hozzá. Ekkor kezdődik minden előről: felvételizzünk-e máshova, kezdjünk el egy másik szakot? Jó, de mit? Vagy hagyjuk az egészet és (egyenlőre) próbáljunk egy érettségivel, esetleg OKJ-s képzéssel a zsebünkben boldogulni a munkaerőpiacon? Ezek mind nehéz döntések, hiszen egész életünkre, karrierünkre kihatnak.

A felvételi eljárás során egy másik stresszort jelent számunkra a finanszírozás kérdése. Amennyiben vagyunk olyan szerencsések, hogy sikerüljön állami finanszírozási formát elnyernünk, valamelyest könnyebb lehetne az életünk. Azonban ezzel a szerencséével végig elkísér minket a teljesítési kényszer, hogy véletlenül se veszítsük el a támogatást. Hiszen államiról fizetősre átkerülni könnyebb, mint vissza, támogatottra. Még nehezebb a helyzete az idei elsős hallgatóknak, hiszen rájuk már sokkal szigorúbb Felsőoktatási Törvény vonatkozik. Amennyiben teljes, vagy résztámogatást kapnak az államtól tandíjuk finanszírozására, úgy azt a jövőben vagy vissza kell fizetniük, vagy a köznyelvben röghöz kötésként elhíresült kötelezettség érvényes rájuk. Ez azt jelenti, hogy a támogatott félévek

dupláját kell hazai munkaviszonyban teljesíteni az oklevél megszerzését követő 20 éven belül (Felsőoktatási Törvény [2012]).

Akinek nem sikerült támogatott képzésre felvételt nyernie (vagy nem vállalta a hallgatói szerződés aláírását) eleve egy negatív megkülönböztetéssel kezdi meg felsőtanulmányait. A köztudatban sajnos él egy olyan tévhit, hogy az okosak bekerülnek államira, pedig nem ilyen egyszerű a rendszer, hiszen például gazdasági szakokon drasztikusan csökkentették a támogatott keretszámokat. Így az önköltséges képzés a hallgató számára önértékelési deficittel is jár. Emellett az önköltséges hallgató jobban függ a családjától, sokkal kiszolgáltatottabb a helyzete, hiszen elő kell teremteni tanulmányaira a pénzt (Lazányi [2011]). Tapasztalataim alapján, ha a hallgató megpróbálja saját maga megkeresni ezt a pénzt és dolgozni kezd iskola mellett, annak rengeteg hátránya van. Egyrészt nehéz összeegyeztetni az órákat, esetleg vizsgákat a munkarenddel. Nagyon ritka az olyan vezető, aki teljes mértékben megérti ezt a problémát és rugalmasan tud hozzáállni. Emellett ha rohan dolgozni órák után, míg a többiek közösen töltik el szabadidejüket, kirekesztetté válik, kiszorul a társaságból. Közben pedig végig kettős megfelelési kényszere van, hiszen a munka nem mehet a tanulás rovására, de fordítva sem.

Gyakran előfordul, hogy nem családjával él a hallgató, mert vagy másik városban laknak szülei, vagy megpróbál önállósodni, leválni róluk. Keveseknek adatik meg a lehetőség, hogy saját lakást vegyenek, így legtöbbször egy albérlet vagy a kollégium a megoldás. Jó esetben olyan emberrel kell együtt lakni, akivel kölcsönös szimpátia alakult ki, és jól érezzük magunkat vele. Sajnos az esetek többségében azonban belekényszerülünk, hogy egy idegennel költözzünk össze, és nem egyszerű az együtt élés (Perczel et al. [2003]). Sok konfliktus adódhat, ami újabb és újabb stresszt jelent. Sokan „szükséges rosszként” élik meg az egyetemi éveket. Kötelezettségből bejárnak az órákra, tanulnak, de igyekeznek minél előbb végezni és semmilyen kötődés nem alakul ki az iskola iránt.

Megfigyelhető, hogy a hallgatói élet is egyre jobban ellaposodik, a diákszervezetek iránt csökken az érdeklődés (Szikora [2011]), a közösségi élet csupán a bulikat foglalja magába (Kiss – Lisznyay [2004]). Ha nincs szignifikáns társaság a diák életében, akivel több a közös élmény, nagyobb a kötődés, a magánnyal is meg kell küzdeni (Lazányi [2011]).

Változtatnia kell a hallgatónak a tanulási módszerein is. A középiskolában rendszeres tanulásra volt kényszerítve az állandó számonkérések miatt, de itt ez igen ritka. Így a

zárthelyi, illetve vizsgaidőszakban éjjel-nappal tanulni kell, hogy behozhassuk lemaradásunkat. Nem elég bemagolni az anyagot, érteni és alkalmazni is tudni kell. Önálló, logikus, felnőtt emberhez méltó gondolkodást várnak már el az oktatók. Gyakran több száz oldalt kell elsajátítani a könyvekből, igen rövid idő alatt. Ezeknek az elvárásoknak pedig nem könnyű megfelelni.

Az egyetemi évek alatt tehát számos problémával kell megküzdenie egy diáknak. A feszített tanrend, egy-egy nehéz tárgy rengeteg stresszt hordoz magában. Emellett pedig barátokat kell szerezni, be kell illeszkedni a többi hallgató közé. Sokan nehezen nyitnak az idegenek felé, megterhelőbb számukra a kapcsolatteremtés. A megfelelési kényszer pedig az egyik legjelentősebb stressz faktor. Ezért van tehát szükség társainkra, illetve a tőlük kapható támogatásra, hiszen komoly veszélyforrást jelenthetnek ezek a stresszorok, ha nincs, aki segítsen túljutni rajtuk.

2.6. Társas támogatás a felsőoktatásban

Azt már kifejtettem, miért olyan nagyon fontos a támogatás az egyetemi évek alatt. De pontosan kitől és milyen támogatást kaphatunk életünk ezen korszakában? A támogatás forrását diáktársaink, tanáraink, illetve maga az oktatási intézmény jelenti. A család általános támogatási szerepe természetesen végig megmarad.

Véleményem szerint hallgatótársaink játsszák a legnagyobb szerepet életünkben az egyetemi évek alatt. Bizonyított, hogy ha szeretetet, megbecsülést kap társaitól a diák, szívesebben jár be az intézménybe, pozitívabb a hozzáállása az iskolához. Jóllelte is fokozódik (Ducharme – Martin [2000]), így kellemesebben éli meg a tanulást is. A klikkek, a bandák rendkívül jelentős személyiségalkító hatással bírnak. Fontos azonban, hogy a megfelelő csoporthoz csatlakozzon az ember, hiszen előfordulhat, hogy egy kívülről rendkívül vonzó társaságról később kiderül, hogy mégsem olyan kellemes, és rossz irányba tereli az embert. Ha viszont sikerült beilleszkedni és egy olyan közösség tagjává válni, amelyben jól érezzük magunkat, sokkal több kedvvel, lelkesebben állunk az iskolához is. A többiek húzó erővel hathatnak az emberre. Például ki akar kilógni a sorból azzal, hogy ő megbukik a tárgyból, amiből a többiek szépen teljesítettek? Ezzel lehet, hogy még a társaságból is kijebb kerülne, ha mondjuk egy sikertelen tárgy miatt nem tudja felvenni az arra épülőket, míg barátai gond nélkül haladnak tovább tanulmányaikkal. Jó érzés, ha tudjuk, tartozunk valahová, és a szünetekben vagy a tanítás után van kivel megosztani problémáinkat, van kitől tanácsot kérni, kivel tölteni az

ebédszünetet, vagy részt venni a különböző egyetemi rendezvényeken, bulikon. Barátaink törődnek velünk, kölcsönös tiszteleten alapszik a kapcsolat, dicsérettel, bátorítással segítenek minket. Gyakran kell csoportosan elkészíteni egy-egy beadandó házi feladatot. Ilyenkor a szakmai segítség mellett visszajelzésükkel, véleményükkel segíthetnek minket társaink. Tapasztalataim szerint kisebb stresszt okoz egy óra elmulasztása is, ha tudjuk, csoporttársunk szívesen kisegít minket majd a jegyzetével. Így például ha betegség miatt marad el valaki, teljes mértékben a gyógyulásra koncentrálhat, nem kell azon aggódni, hogy miként fogja bepótolni lemaradását. Nekem is számos alkalommal segített egy társam a jó vizsgajegy megszerzésében. Biztosított róla, hogy nincs semmi szégyellnivaló abban, ha valamit nem értek, bíztatott, hogy merjek kérdezni, segítséget kérni, majd türelmesen elmagyarázta és addig gyakoroltunk, még nem ment tökéletesen. Így gond nélkül tudtam a feladatot teljesíteni a vizsgán is. Emellett pedig még mindig ott van a leggyakoribb információs támogatás a diákok között: a puska és az egyéb nem vizsgasegítő eszközök.

Tanáraink is igen fontos forrásai támogatási rendszerünknek. Bár a feszített tanmenet gyakran nem ad időt a diákok kérdéseinek, a legtöbb tanár próbál nyitottan hozzáállni a problémákhoz, kérdésekhez, és ha más nem, a fogadóórák vagy a konzultációk alkalmával felkereshetőek. Ilyenkor ha személyesebb, szorosabb kapcsolat alakul ki a tanár és a diák között, érzelmi problémákban, vagy a stressz kezelésében is támogatásunkra lehetnek. Személyiségünket fejleszti és szakmai előrehaladásunkat is segíti, ha rendszeres visszajelzést kapunk tevékenységünkről. Ide sorolható az érdemjeggyel való értékelés is tanárainktól, legyen az jó, vagy rossz. Az igazságos, egyenlő bánásmódnak az is része, ha az oktató bünteti a diákot nem, vagy rosszul teljesítés esetén – természetesen csak ha valóban reális és megérdemelt a büntetés és annak mértéke. Azonban még fontosabb a dicséret, az elismerés, hiszen sokkal jobban lelkesíti a hallgatót és a pozitív megerősítés a jólléthez is hozzájárul.

A jutalmazási rendszerhez az intézmény is kapcsolódhat. Kitűnő példa erre a köztársasági ösztöndíj, ami amellet, hogy anyagi jutalmat is jelent a kiemelkedően jól teljesítő hallgatónak, magas szintű elismeréssel jár. A Kari Tanács előtt maga a dékán adja át az oklevelet, így valóban nagy tiszteletet jár az eredményes hallgatónak. Az intézmény a diákok számára társas támogatást nyújthat a tanár-diák, illetve a diákok közötti kapcsolat kiépítésének segítségével. Ezzel még inkább hozzájárulhat hallgatói személyes és szakmai jellegű fejlődéséhez is. A tanuló, illetve kutató csoportok működtetése pedig nem

csak a hallgatók számára előnyös, hanem az intézmény megítélését is javítja. Az instrumentális támogatás az intézmény részéről, azaz a tanuláshoz szükséges környezet és kellékek biztosítása fokozza a hallgató hatékonyságát. Ha vannak olyan tanuló helységek, vagy könyvtár, ahol a hallgató hasznosan töltheti el például a tanórák közti idejét, később a szabadidejéből kevesebbet kell tanulásra áldoznia. Ha mindehhez még tankönyvek, esetleg jegyzetek is rendelkezésére állnak, tanulmányi eredménye is javulhat.

3. A KUTATÁS ÉS EREDMÉNYEI

3.1. A vizsgálat résztvevői, vizsgálati módszer

A téma vizsgálatának résztvevői az Óbudai Egyetem hallgatói voltak, amiből egy 34 kérdéses kérdőív önkéntes kitöltésével nyertünk egy 473 fős mintát. A kérdésekből három (életkor, nem, életkörülmény) demográfiai adatokra vonatkozott, négy a tanulmányokra (tagozat, szak, eltöltött és hátralévő idő). További hét kérdéssel a válaszadók társas kapcsolatait próbáltuk feltérképezni. A társas támogatásra vonatkozó húsz kérdésben 1-től 5-ig terjedő skálán kellett értékelni a hallgatóknak az állításokat (1: mindig, 2: többnyire, 3: esetenként, 4: ritkán, 5: soha). Az támogatási fajtákra vonatkozó kérdések vegyesen voltak felsorakoztatva.

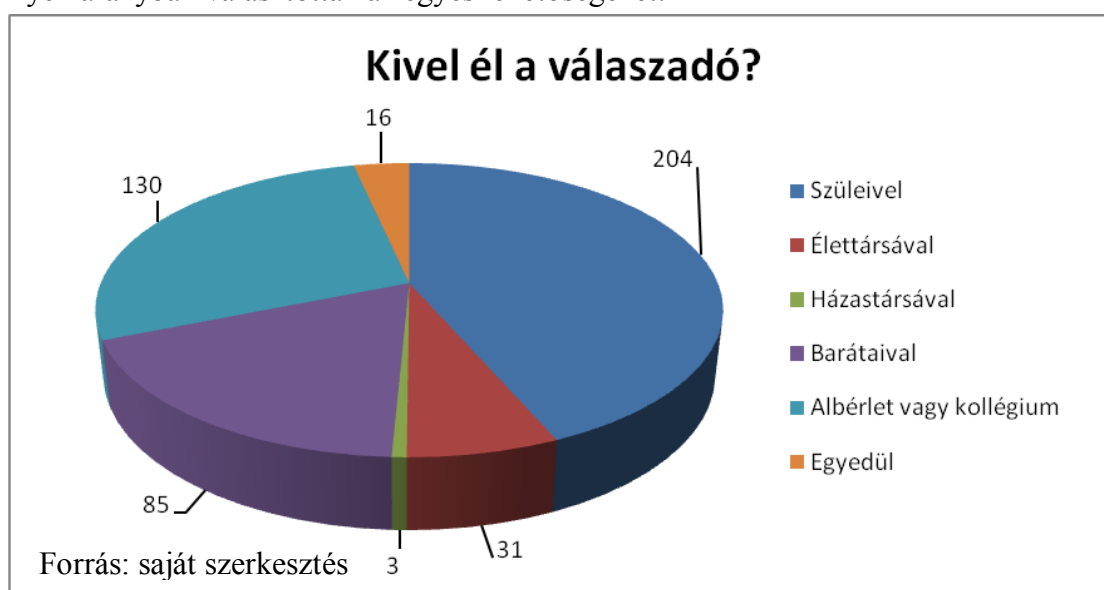
177 nő és 296 férfi választ rögzítettünk. Bár egyszerű véletlen mintavételi eljárást alkalmaztunk, a minta a nemek tekintetében reprezentatívnak tekinthető, hiszen tükrözi az Óbudai Egyetem hallgatóinak nemenkénti megoszlását, valóban több a férfi nemű hallgató. Igaz, ha külön nézzük egy-egy karra, úgy ez nem mondható el róla, mivel például a Rejtő Karon mások az arányok, mint a Bánkin. De a Keleti Károly Gazdasági Kar hallgatói kiemelt szerepet kaptak a vizsgálatban, 439 válasz tőlük származik. Náluk megkülönböztetve jelent meg a három oktatott alapszak (kereskedelem és marketing, gazdálkodás és menedzsment, műszaki menedzser), illetve a mesterszak (vállalkozásfejlesztés). Emellett elenyésző számban érkeztek válaszok a Kandó Kálmán Villamosmérnöki Kar, a Bánki Donát Gépész és Biztonságtechnikai Kar, a Neumann János Informatikai Kar, és a Rejtő Sándor Könnyűipari és Környezetmérnöki Kar hallgatóitól. Így a Keletire összpontosul a figyelem a vizsgálatban, melyre a minta reprezentatívnak mondható.

A megkérdezettek életkorára vonatkozóan viszonylag széles adatokat rögzítettünk. Az átlag életkorra 21,69-et kaptunk, 4,91-es varianciával. Bár legtöbben 21 évesnek vallották magukat, a hat 29 éves, illetve az egy 35 éves hallgató kicsit feljebb húzta az átlagot. A válaszadók 95,3%-a nappali tagozatos, 4,3%-uk levelezős és csak két távoktatásos hallgató van a mintában. Természetesen ez az arány nem egyezik a valósággal, ennek egyszerű oka az, hogy a nappali tagozatos hallgatókhoz jobban eljutott az önként kitöltendő kérdőív, illetve nagyobb hajlandósággal foglalkoztak vele. Így a vizsgálatban kapott adatok és összefüggések főként a nappali tagozatosokra vonatkoznak. Megkérdeztük a hallgatókat, hogy hány félévük van hátra tanulmányaikból. Átlagosan 3,8

félévet kaptunk, de volt olyan válaszadó is, aki nyolcat írt. Ez azért érdekes, mert a jelenlegi félévük számára átlagban 2,72 jött ki. Ezt a két adatot összegezve még a 7 féléves alapképzés sem jön. Mindeközben pedig rengeteg olyan hallgató van, aki csúszik tanulmányaival és biztosan nem végez időben. Ennek egyik oka, hogy a mintatantervben sok tantárgynak van egy vagy több előfeltétele, amely ha nem teljesül, addig fel sem vehető a tárgy. Másrészt jellemző, hogy a mai egyetemisták kevésbé veszik komolyan a felsőoktatást, a felvettek alig fele szerzi meg időben oklevelét, majd még kisebb része kapja meg ekkor diplomáját is, a nyelvvizsga hiánya miatt. Még olyan hallgatók is vannak az egyetemen, akik a régi, nem kredites rendszerben tanulnak. Ez azt jelenti, hogy ők legkésőbb 2002 szeptemberében kezdték meg tanulmányaikat, és így, 10 év elteltével sem tudtak abszolválni. A használt mintában a legrégebb óta itt tanuló diák három 11. félévét töltő (egy 27, és két 29 éves) gazdálkodás és menedzsment szakos férfi, és megítélésük szerint már csak 2-3 félévük van hátra. Ez még mesterképzéssel együtt is több lenne a kelleténél.

3.2. Vizsgálati eredmények

Egyetemistaként több szempontból is fontos, hogy kivel élünk együtt. Ilyenkor már szeretnénk leválni szüleinktől, önálló életet kezdeni, ám ez nem egyszerű, így sokan még családjukkal élnek. Egyre többen választják lakótársnak párjukat, de opció lehet az albérlet vagy a kollégiumi szoba keresése is, ha nem szeretnénk, vagy bizonyos korlátok miatt nem tudunk egyedül lakni. Az alábbi diagram szemlélteti, hogy a megkérdezettek milyen arányban választották az egyes lehetőségeket.



1. Ábra: Életkörülmények aránya

Egyértelmű, hogy a legtöbben még mindig szüleikkel élnek (43%). Erre az egyik magyarázat az alacsony átlagéletkor. Ilyen fiatalon még nem tudja eltartani magát az ember. Dolgozni iskola mellett nehéz, főleg, hogy már a levelező tagozat konzultációi is hétköznapiak vannak. Kényelmesebb is otthon maradni, ahol nem kell háztartást vezetnünk, főznünk, takarítanunk magunkra, mert a család ebben segít. Másrészt anyagilag is nehéz önállósodni tőlük. Napjainkban egyre nagyobb költséget jelent, ha valaki egyetemen tanul. Amennyiben pedig másik városban teszi azt, mint ahol eredetileg lakóhelye található, albérletbe vagy kollégiumba kényszerül, hiszen keveseknek adatik meg a lehetőség, hogy saját lakást vegyenek. Ezért viszonylag magas (28%) az albérletben, illetve kollégiumban lakók aránya. Általában a kollégium népszerű megoldás, hiszen viszonylag kedvező áron elérhető, és a közösségi élet is sokkal nagyobb. Azonban ez néha zavaró is lehet, hiszen alkalmazkodni kell másokhoz, illetve nem feltétlenül olyanokkal kell együtt élni, akiket szeretünk. A másik hátránya, hogy korlátozott férőhelyes, így nagyon sokaknak esélyük sincs kollégiumi elhelyezést nyerni. Marad tehát az albérlet, aminek az ára gyakran teljesen irreális, főleg ha egyedül próbál kiadó lakást találni a hallgató. Ezért sokan (18%) barátaikkal próbálnak összeköltözni. Ez általában kellemes, több előnnyel jár (költségek megoszlása, jó társaság, stb.), de néha tönkre is teheti a barátságot. Folyamatosan nő azok száma, akik nagyon fiatalon költöznek össze párjukkal (7%). Míg régebben (szüleink korában) ez inkább az esküvő után volt jellemző, manapság nagyon hirtelen, akár egy-két hónap után is beleugranak a fiatalok egy ilyen komoly elköteleződésbe. Természetesen nagyon sok előnnyel jár, hiszen rengeteg támogatást kaphatunk társunktól, illetve vele könnyebb együtt élni, mint egy idegennel. A válaszadók közül csupán hárman (kevesebb, mint 1%) élnek házastársukkal. Az alacsony arány oka, hogy a válaszadók többsége még fiatal a házassághoz. Nem jellemző, hogy valaki egyetemi éve alatt férjhez megy, vagy megnősül, mivel ahhoz önállósodnia kell előbb. Továbbá a házasság intézménye egyre elavultabbá válik, egyre kevesebb házasságkötés történik.

A megkérdezettek átlagosan 4,07 családtagjukkal tartják heti szinten a kapcsolatot, 4,91-es varianciával. Van olyan hallgató, aki egyáltalán nincs kontaktban a családjával, de olyan is, aki fontosnak tartja, hogy ne csak a szűk családdal, hanem a távolabbi rokonokkal is rendszeresen beszéljen, hiszen bevallása szerint 22 rokonával tartja heti szinten a kapcsolatot. Az ismerősök és barátok száma elég eltérő értelmezést kapott. Vannak, akik tényleg azokra gondoltak, akikkel valóban tartják a kapcsolatot, míg

megjelentek az úgynevezett „Facebook hero-k”, akiknek nem kevesebb, mint 5000 ismerősük van. Persze ebből 100 olyan, akivel heti szinten tartja is a kapcsolatot. Az átlagokat figyelembe véve 289,37 ismerősünk van, amelyből 7,78 olyan barát, akivel heti szinten tartjuk a kapcsolatot, és csupán 4,75 olyan, akivel mindig őszinték tudunk lenni.

A válaszadók csupán 28%-a tagja valamilyen diákszervezetnek, ami rendkívül alacsony. Mint azt korábban is írtam, csökken a diákszervezetekben való részvétel száma, egyre kevésbé érdekli a hallgatókat. Pedig ezek szakmai és személyes fejlődésükhöz is hozzájárulhatnak, a tanár-diák kapcsolatot javíthatják, új barátok szerezhetőek és természetesen társas támogatási forrást is jelentenek.

3.3. A társas támogatásról nyert általános információk

Az instrumentális támogatás lett az, amelyre a legjobban számíthatnak a hallgatók. 328 fő válaszolta azt, hogy mindig van, aki elvinné orvoshoz, ha szüksége lenne rá. Csupán 3,4% azok aránya, akik nem valószínű, hogy számíthatnak effajta segítségre. Ezt követte eredményben, az étel elkészítésével való kisegítés, ha arra az adott személy nem képes. Erre a válaszadók 64,2%-a mindig számíthat. A házimunkában való segítség érdekes módon alacsonyabb értéket ért el, mint ha el kell látni ágyhoz kötöttség miatt. Heten válaszolták azt, hogy soha nem számíthatnak megítélésük segítségre ágyhoz kötöttség esetén, míg kilenc főnek a házimunkában nem lenne segítsége. Az instrumentális támogatás magasló eredményének oka lehet, hogy a megkérdezettek több mint fele családjával, vagy párjával él, aki minden bizonnyal gondoskodna róla szükség esetén.

A pozitív társas támogatás lett a következő, melyre a hallgatók szinte mindig számíthatnak. Figyelembe véve a kérdőívben megadott társas támogatás gyakoriságaihoz rendelt számokat (1: mindig, 5: soha skála), átlagosan 1,70-es értéket kaptunk, 0,85-ös szórással. Ez várható volt, hiszen csak akad mindenkinek a környezetében olyan ember, akivel szívesen tölti szabadidejét, akivel kapcsolódhat. Bár négy hallgatónak saját meglátása szerint soha nincs, tizennégynek pedig csak ritkán akad. Ez számomra meglepő, hiszen ha ez valóban így van, szörnyen magányosak lehetnek. Az ő adataikat ezért külön is megnéztem. Szerencsére valószínűleg nem ilyen vészes a helyzet, mert általában van, aki ha nem is legbizalmasabb barátjuk, de meghallgatja őket. A jelentős többségről elmondható, hogy van, akivel azért jövünk össze, mert jól érezzük magunkat vele, akivel élvezetes dolgokat tudunk tenni, és ha egy kicsit ritkábban is, de van, aki eltereli a figyelmünket mindennapi gondjainkról.

Érdekes módon az érzelmi támogatás (1,71-es átlag, 0,96-os szórással) 8,91%-al megelőzte az információsát. Ez azért meglepő, mert az emocionális támogatáshoz sokkal szorosabb szálakra van szükség általában, így ritkább is. De ebből arra lehet következtetni, hogy jó eséllyel van minden hallgató életében legalább egy személy, akivel bizalmas kapcsolata van, és akitől mindezt a támogatást megkaphatja. Az érzelmi támogatáson belül nagyon szoros eredmény mutatkozik az egyes megnyilvánulási formákra. A legszemélyesebb problémák és félelmek megosztására és megértésére vonatkozó kérdések végeztek csak kicsit hátrébb. Ennek oka, hogy sokszor félünk ezekről beszélni, mert úgy érezhetjük, úgysem értenek meg minket, vagy épp szégyelljük gondunkat.

Az információs támogatás átlagosan 0,357-el tért el negatív irányba a másik három támogatási fajta átlagától. Ennek oka, hogy szinte mind a négy kérdés esetében inkább a „többnyire” válasz dominál az eddigi „mindig”-el szemben. Majdnem a válaszadók fele gondolja úgy, hogy azért többnyire ellátja őket valaki a szükséges információkkal, hogy jobban értsék a körülöttük zajló dolgokat, s ha nem mindig várjuk, mégis van, aki ellásson minket szükség esetén jó tanáccsal.

3.4. Korrelációs vizsgálatok

A mennyiségek közötti összefüggések vizsgálatával folytattam kutatásomat. A kapcsolatok szorosságának kifejezésére sok mérőszám létezik, én a legelterjedtebbet, a Pearson-féle korrelációs együtthatót vettem alapul.

Az életkort viszonyítva a többi ismervhez nem leltem szoros kapcsolatokat. Természetesen közepesnél szorosabb kapcsolati mutató (0,663) révén kifejeződésre jutott, hogy minél idősebb valaki, annál régebb óta tartanak egyetemi tanulmányai, de ez teljesen logikus is. Azonban ha csak igen gyengén is, de az ellentétes irányú korrelációs együtthatóval megmutatkozott az, hogy minél idősebb valaki, annál inkább leépülnek kapcsolatai társaival. A rokoni szálak vizsgálatánál a Pearson-mutatóra -0,188-as értéket kaptam, erős szignifikancia szinttel. Ez azt jelenti, hogy a vizsgált személyek életében koruk előre haladtával csökken azoknak a családtagoknak a száma, akikkel heti szinten beszélnek. Ugyanígy egyre kevesebb barátunk is marad, akivel sűrűn találkozunk, -0,154-es korrelációs együtthatóval erős szignifikancia szinten. A családtól való „elszakadásnak” az oka a fokozatos önállósodás lehet. Ritkábban beszélünk velük, nem veszünk olyan gyakran részt a családi összejöveteleken. A baráti kapcsolatok ellaposodását azzal

magyaráznám, hogy mikor felvételt nyerünk egy felsőoktatási intézménybe, még szoros kapcsolat fűz minket középiskolai társainkhoz, akik közül többen jó barátok lehetnek. Ehhez bejönnek a képbe az új ismerősök, hiszen rögtön elkezdjük keresni a különböző fórumokon és közösségi oldalakon, hogy kik lehetnek majd a szaktársaink. Eljön a gólyatábor, ahol több száz emberrel kerülünk hirtelen kapcsolatba. Igaz, nem sikerül mindenkit mélyebben megismerni, de remek alapot szolgál ez az ismeretség ahhoz, hogy a beiratkozáson ne legyünk egyedül, legyen kivel közösen megélni azt, és ez lehet egy barátság kezdete. Tapasztalatom, hogy sokkal könnyebben kötnek barátságot azok, akik részt vesznek a gólyatáborban, mert ott kialakulnak már kötődések is egy-egy társunk iránt. Aki pedig ebből kimarad, annak az évkezdéskor nehezebb beilleszkedni egy-egy csoporthoz, ahol már jobban ismerik egymást a tagok. Szépen épül a társasági kapcsolathálója a hallgatónak. Majd elkezd több időt tölteni egy-egy új baráttal, miközben a régieket hanyagolja. A diáktársak létszáma is csökken, mert vannak, akik rájönnek, hogy mégsem tetszik nekik ez a szak, vagy iskola, és kiiratkoznak. Az évek előre haladtával ki is buknak páran. A régi barátságok még tovább halványulnak, talán már nem is tartja senkivel a kapcsolatot a volt osztályából. Az egyetemi évek után pedig ez folytatódik tovább, hiszen a munka, a családi köteleességek miatt egyre kevesebb szabadideje marad az embernek. azt pedig inkább úgy használja fel, hogy a szorosabb kapcsolataira több időt áldoz.

Ezekre a viszonyokra tekintve természetesen fellelhetőek más összefüggések is. Akik több barátjukkal tartják heti szinten a kapcsolatot, azoknak nyilván több olyan ember van az életükben, akikkel mindig őszinték tudnak lenni. Erős a szignifikancia szint, a korrelációs együttható értéke csupán 0,149, aminél azért erősebbre számítottam. Ez talán azt jelenti, hogy hiába van több jó barátunk, közülük mégsem mind olyan, akivel könnyedén beszélünk gondjainkról. Csak egy-két kiemelten fontos barátunk van, akivel mindezt megtehetjük. Ugyan ezt a baráti kapcsolatok szorosságát vizsgáló mutatót hasonlítottam össze az ismerősök számával. Egy gyenge kapcsolat itt is mutatkozott (0,146). Persze valahol adja magát a dolog, hogy akinek több ismerőse van, annak valószínűleg több barátja is, de ez így nem feltétlenül igaz. Hiszen nem a kapcsolatok mennyiségi, hanem a minőségi mutatója az, ami fontosabb. Az ismerősök száma és a diákszervezeti tagság között is fellelhető egy közepes szignifikancia szintű, gyenge, 0,099-es kapcsolat. mivel azonos irányú korrelációról van szó, ez azt jelenti, hogy aki valamilyen diákszervezet tagja, annak több az ismerőse is. Persze ez fordítva is igaz lehet,

hogy akinek több az ismerőse, az nagyobb valószínűséggel válik valamely iskolai szervezet tagjává. Ennek oka, hogy szélesebb ismeretségi kör esetén nagyobb az eshetősége, hogy valaki megismerteti egy számára érdekes szervezettel, vagy beszáll annak működésébe valaki hatására. Minél több hallgatói csoport tagja valaki, annál több olyan barátja van, akivel heti szinten tartja a kapcsolatot. Erre a kapcsolatra egy erős szignifikancia szintű gyenge, 0,136-os korrelációs együtthatót kaptam.

Igaz, többnyire elhanyagolható kapcsolati szorosságokra leltem, a sok helyen mégis vannak összefüggések. Az alacsony értékek igaz nem bizonyító erejűek, de mindenképp tendenciát sejtetnek. A korrelációs együtthatók alacsony értékének hátterében a nem megfelelő nagyságú minta mellett annak inhomogenitása is húzódhat. Ezen kívül a hallgatók válaszai nem feltétlenül tükrözik teljes mértékben az életben tapasztalható támogatást. A kitöltők értékeléseiben nem találni olyan súlyosan rossz esetet, ahol valaki magányosnak tűnnek, nem számíthatna környezetére. Azzal pedig, hogy mindenkinek van legalább egy-két ember, akikre számíthat - vagy legalábbis azt gondolja, hogy számíthat-, van egyfajta biztonság érzete. Ez a társas támogatás egyik pozitív hatása, hogy optimistábban értékeli helyzetét, nem fél attól, hogy magára marad a bajban. Ez pedig jó, hogy az Óbudai Egyetem hallgatóinak nagy része így érez.

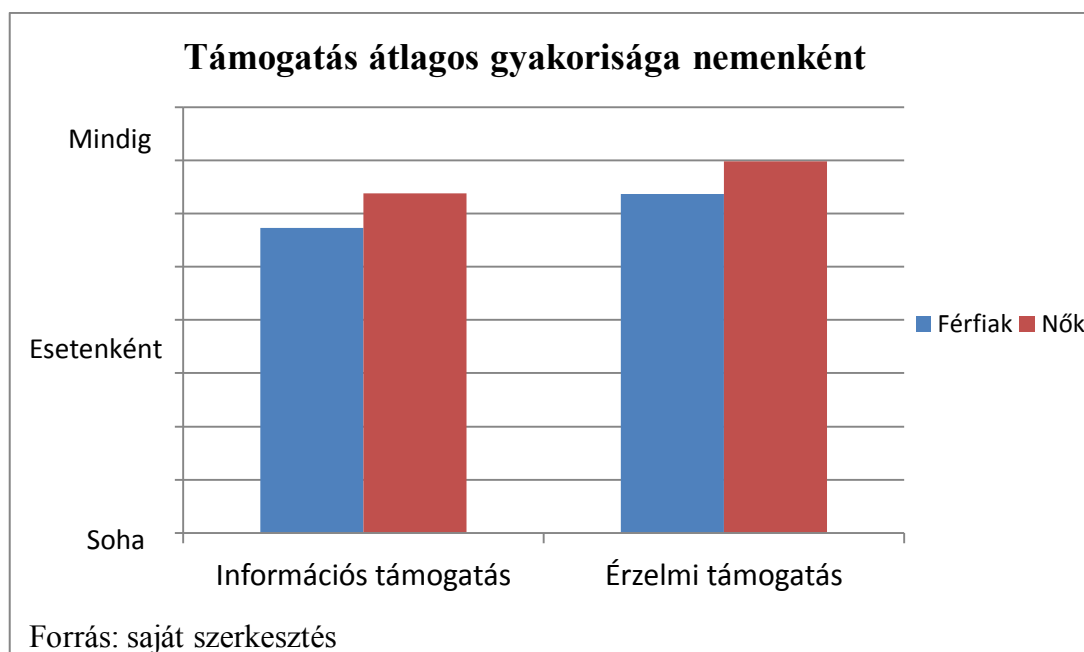
3.5. Eltérések vizsgálata

Ebben a részben azt szeretném vizsgálni, hogy mennyi különbség van a válaszadók eredményei között adott tulajdonságokat csoportképző ismérvek véve. Vajon van jelentős különbség a férfiak és a nők társas támogatottsága között? Mennyire befolyásolja támogatási rendszerünket az, hogy kivel élünk? Igaz az a feltevés, hogy aki régebb óta van az egyetemen, több támogatást kap? Ezekre a kérdésekre keresem a választ. A vizsgálathoz 95%-os konfidencia intervallum figyelembe vételével végeztem független mintás t-próbát. Természetesen az előfeltétel teljesül, hiszen életkorra normázva normális eloszlást követ a minta.

3.5.1. Nemek közötti eltérések vizsgálata

Ebben a részben a férfiak és nők eredményeinek különbségére szeretnék rávilágítani. Célom, hogy alátámasszam azon hipotézisemet, miszerint a nők több társas támogatásra számíthatnak, főként emocionális területen.

A korábban ismertetett szakirodalom alapján (House [1981]) gyakran együtt jár az információs és érzelmi támogatás, így nem meglepő, hogy hasonló eredményekre jutottam mindkét területen. Az ezen két támogatási fajtára vonatkozó kérdések esetében szinte mindnél lényeges különbség mutatkozott a férfiak és nők válaszában, az eltérés látható a lenti diagramon is. Átlagban a nők érzelmi támogatás területén 19,90%-al, információs támogatásban 17,60%-al adtak magasabb választ. Nem meglepő, hogy a nőknél magasabbak az értékek, hiszen a szakirodalmak szerint ők több támogatásra számíthatnak (ezt az előző fejezetben kifejtettem). Arra viszont nem számítottam, hogy az érzelmi támogatás megelőzi az információsat az eredmények tekintetében.



2. ÁBRA: TÁMOGATÁS ÁTLAGOS GYAKORISÁGA NEMENKÉNT

A vizsgálatot tovább folytatva azonban nem mindenhol kaptam tényleges szignifikáns különbséget. Azon kérdéseknél, amelyek arra keresték a választ, hogy a meghallgatáson túl valós segítségnyújtásra is számíthatunk-e, tényleges szignifikáns különbség van a férfiak és nők között.

		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Van, aki krízishelyzetben jó tanácsokkal lát el	Equal variances assumed	3,405392	0,065617	3,359409	467	0,00084508	0,30918399	0,09203523	0,12833	0,490038
	Equal variances not assumed			3,490657	412,8559	0,00053377	0,30918399	0,08857472	0,13507	0,483298
Van, akinek várod a tanácsait	Equal variances assumed	6,982225	0,008509	3,554399	467	0,00041742	0,34798712	0,09790321	0,155602	0,540372
	Equal variances not assumed			3,675684	407,5296	0,00026893	0,34798712	0,09467274	0,161879	0,534095
Van, aki személyes problémák megoldásában ad hasznos tanácsokat	Equal variances assumed	7,7197984	0,005683	3,688128	465	0,0002526	0,38634051	0,10475248	0,180494	0,592187
	Equal variances not assumed			3,878752	423,186	0,00012171	0,38634051	0,09960432	0,19056	0,582121

Forrás: saját szerkesztés

1. TÁBLÁZAT: SZIGNIFIKÁNS ELTÉRÉSEK ÉS MUTATÓK

Ebből alapvetően arra a következtetésre jutottam, hogy a férfiak körében is nagy valószínűséggel van olyan ember, aki ellátja őket alapvető információkkal, akinek elmondhatják egyszerűbb problémájukat, van, aki meghallgatja őket, de nem biztos, hogy ezek után további, tényleges, mélyebb támogatást is kaphatnak. Legszemélyesebb problémáik és félelmeik esetében már nem számíthatnak annyira környezetük segítségére. De vajon megosztják egyáltalán valakivel ezeket a gondokat? Véleményem szerint abból is fakadhat a kapott eltérés, hogy a férfiak sokkal nehezebben beszélnek problémáikról. A társadalmi megítélés alapján a férfi nem mutathatja ki, ha gyenge, ha fél valamitől. A nyugati társadalmak nemi sztereotípiái miatt tartanak attól, hogy ha ezekről a dolgokról beszélnek valakinek, az nem gondolja majd őket igazi, érett, felnőtt férfinak. Sokszor pedig a magukba fojtott probléma még nagyobbakat szül. Ezzel szemben a nők nyitottabbak, sokkal könnyebben osztják meg félelmeiket, akár a párjukkal, akár barátnőikkel. Az ő esetükben ez teljesen természetes, elfogadott dolog. Senki nem fogja emiatt elítélni őket, sőt, sokszor a gyenge nő még szebbnek, csábítóbb lehet a férfiak szemében, hiszen mellette ők erősebbnek tűnhetnek.

Az érzelmi támogatásra a fent kifejtett okok még inkább hatással vannak. A nők nagy része sokkal jobban igényli a törődést, odafigyelést, a szeretetet. Jobban vágyunk a gyengédségre. Mindezt természetesen a férfiak is szeretnék megkapni, de náluk alacsonyabb ezen támogatások mennyisége. Főként azokra a kérdésekre jelöltek meg jelentősen erősebb értéket a nők, amelyek a gyengéd támogatási formákra vonatkoznak (pl. van, aki megölel, aki kimutatja irántad szeretetét, szerelmét, stb.). A különbség egy másik oka lehet az is, hogy kapcsolataikat más alapokon építik. Mint azt korábban kifejtettem, a nőknél jellemzőbb, hogy kapcsolataikban magas az érzelmi befektetés és a személyes osztozás, a férfiak körében pedig inkább a közös érdeklődési körök, a hasonló tevékenységek szolgálnak kapcsolataik alapjául. Így a bizalmi szintek, a kapcsolatok szorossága is más a két nem esetében. Ebből adódik az is, hogy míg a nőknek átlagosan kevesebb barátjuk van (esetünkben a nőknek átlagosan 7,02, míg a férfiaknak 8,25 fő), mégis több, minőségibb támogatást kaphatnak tőlük: átlagosan 23,42%-al magasabb szintet adtak meg a nők az érzelmi támogatást vizsgáló kérdésekre.

Nem számítottam rá, hogy az instrumentális támogatás vizsgálatánál is ezt az eredményt kapom. Itt is sokkal jobb érték jött ki átlagban a nők esetében, szignifikáns különbség mutatkozik a nemek minden értéke között. Mivel a férfiak körében a leggyakoribb támogatási forma az instrumentális, ahogy azt korábban ismertettem, arra számítottam,

hogy itt megelőzik a nőket. Másrészt ebben a korban elvileg már kevesebb nő él családjával, mint férfi. A nők hamarabb szeretnének önállósodni, leválni szüleiktől. Ők könnyebben ellátják magukat, általában nem okoz nekik gondot például önállóan vezetni egy háztartást, hiszen többnyire erre lettek nevelve. A kérdőívben pedig olyan kérdések szerepeltek erre a támogatási formára vonatkozóan, amely segítséget én első sorban a családtól várnék még ebben a korban. Hiszen ha például ágyhoz kötött lesz valaki, valószínűleg nem diáktársa viselné gondját. Ezek az eltérések valószínűleg abból adódnak, hogy a tesztet kitöltők között kicsit nagyobb volt azon nők aránya, akik még szüleikkel élnek (ezt az alacsonyabb átlag életkor is okozhatja – nőknél: 21,42 év, férfiaknál: 21,85 év), illetve jelentősen magasabb volt azoké, akik élettársukkal. Mivel rendkívül erős a kapcsolatunk szorossága párunkkal, elviekben a támogatási lehetőségek mindegyikét maximális mértékben megkaphatjuk tőle. Így egy stabil párkapcsolat rengeteget javít az ember támogatási rendszerén. Valószínűleg ennek köszönhető, hogy a vizsgálat eredményeképp ismét a nők javára találtam tényleges szignifikáns különbséget.

A pozitív társas támogatás esetében nem olyan jelentősek az eltérések. Itt egészen kicsi különbség van csak az átlagok között. Ez alapján mindenki számíthat olyan társra, akivel kellemesen elütheti szabadidejét, akivel kikapcsolódhat. Talán ez a legegyszerűbb támogatási forma is, melyet kaphatunk, hiszen kölcsönös jót jelent mindkét fél számára, különösebb megerőltető cselekedet vagy áldozat nélkül. Igaz, egyes kutatások szerint mindkét nemnél 35% a barátot megnevezni nem tudók aránya, ami nagyon magas (Albert- Dávid [2000]). Egyetlen kérdés volt ebben a körben, ahol szignifikáns különbség adódott: „Van, aki segít elvonni a figyelmedet a mindennapi problémáidról.”. 15,3%-al alacsonyabb érték mutatkozott a férfiak esetében, nő társaikkal szemben. Ennek oka az lehet, hogy ez már eléggé kötődik az érzelmi és információs támogatáshoz, hiszen ahhoz, hogy elterelje a figyelmet a problémáról társunk, valamilyen szinten ismernie kell azt. Ahhoz pedig, hogy megosszuk vele, szorosabb kapcsolatra van szükség.

Hipotézisem, miszerint a nők több támogatásra számíthatnak, egyértelműen alátámasztást nyert minden kategóriában. Az összes kérdésre magasabb értékeket adtak meg az átlagot figyelembe véve férfi társaiknál. A legfontosabb oka ennek pedig az lehet, hogy bár kevesebb kapcsolatuk van, azok sokkal szorosabbak, mivel bizalmi alapon nyugszanak.

3.5.2. Különbségek vizsgálata lakótárs alapján

Ebben a részben azt próbálom kideríteni, hogy mennyiben befolyásolja valaki támogatottsági rendszerét az, hogy kivel él. Feltételezésem, hogy a legtöbb támogatást azok kaphatják, akik családjukkal vagy párjukkal élnek. Ezzel szemben, aki mondjuk egyedül él, sokkal szűkebb támogatói körrel rendelkezik, vagy legalábbis kisebbnek ítéli meg azt.

Az első körben a barátaikkal lakókat hasonlítottam össze azokkal, akik családjukkal vagy párjukkal élnek. Utóbbiban egy csoportként kezeltem a házas és élettársi viszonyokat, hogy körülbelül homogén csoportokat tudjak összehasonlítani. Az első meglepetést rögtön az átlag életkorok okozták. Eszerint azok fiatalabbak (átlagosan 21,14 évesek), akik barátjukkal élnek, míg a valamivel idősebb (átlag 22,03 évesek) hallgatók élnek családjukkal, vagy párjukkal. Nyilván feljebb húzta az értéket a házások átlagos 26,67-es kora, bár az élettársukkal élőké csak 23,23 volt. Számomra kicsit meglepő volt, hogy van olyan 19 éves hallgató, aki máris élettársával lakik, de ma már megfigyelhető, hogy egyre hamarabb ugranak bele az összeköltözésbe a fiatalok. 204 válaszadó él a családjával, az ő átlagos életkoruk 21,77. Érdekes, hogy a barátaikkal élők majdnem ugyanannyi családtagjukkal tartják heti szinten a kapcsolatot átlagosan, és csupán 0,04-nyi eltérés mutatkozik a két értékben. Barátaikkal való kapcsolatápolásuk viszont már 4 fővel eltér. Persze ebbe valószínűleg beleszámít az is, hogy az egyik csoport eleve barátaival él, illetve az eredmény szerint tágabb ismeretségi körük van, de jó eséllyel él ennek köszönhetően aktívabb közösségi életet is.

Alapvetően túl nagy eltérések nem adódtak a két csoport válaszaiban, tényleges szignifikáns különbségeket nem találtam. A személyes problémák megosztásának és az azzal kapcsolatos tanácsadás kérdésében voltak a legeltérőbbek a válaszok: 17,76%-al magasabb eredményt értek el a családjukkal élők. Igaz, nem túl jelentős különbségekkel, de arra számítottam volna, hogy itt a barátaikkal élők kerekednek felül. Ennek oka, hogy szerintem van olyan szituáció, amikor inkább egy közeli baráttra támaszkodnánk családunk helyett. Bár a család (normális esetben) állandó támogató az ember élete során, szerelmi életünket például nem anyukánkkal fogjuk megbeszélni, nem tőle kérünk tanácsot valamelyik jó barátunk helyett. Ez adódhat egyrészt abból, hogy egyes témákat kellemetlen a szülőkkel való társalgásokban felhozni, másrészt a korból adódó eltérő gondolkodásmód is zavaró tényező. Az átlagot a párjukkal élők eredményei befolyásolták

kedvezőbb irányba, mivel személyes problémáinkban elsősorban rájuk számíthatunk, velük lehetünk a legőszintebbek.

Várható eredmény volt, hogy magasabb instrumentális támogatásra számítanak a családjukkal élők (átlag 1,53). De 0,24-nél nagyobb eltérésre számítottam a két csoport átlagos eredményei között, mivel például valakinek az ápolása, kiszolgálása, már nagyobb, komolyabb cselekedeteket jelent. Vajon minek köszönhető, hogy a barátaikkal élők ilyen jó eredményt értek el? Mennyire befolyásolhatja az, hogy jobban érzik magukat velük élve, akár teljesen önállósodva szüleiktől? Barátaink már jelenlétükkel kellemes hatást fejthetnek ki, jólétünket és életszemléletünket is pozitív irányba terelve. Ténylegesen nagyobb támogatásra számíthatnak, vagy csak optimistább a meglátásuk? Sajnos ez nem derül ki, hiszen a kérdőívvel nem tesztelhattuk tényleges élethelyzetekben a támogatási szinteket, csupán megérzéseire hagyatkozhatott a kitöltő. Lehet, hogy nem teljesen egyezik így az eredmény a való élettel, ám ha megvan az a biztonságérzete a hallgatónak, hogy van kire számítani, máris kifejti a társas támogatás a korábban ismertetett pozitív élettani hatásait.

A vizsgálatot folytatva a következő körben a családdal, élettárssal, házastárral élőket hasonlítottam össze az egyedül élőkkel. Érdekes eredményt kaptam, ugyanis arra számítottam, hogy messze alul maradnak az egyedül élők. Ezzel szemben sok esetben még gyakrabban számíthatnak társas támogatásra - saját megítélésük szerint. Igaz, nagyon minimális eltérések vannak, tényleges szignifikáns különbségekre nem is bukkantam. Ezt okozhatja, hogy ebben a korban a kapunyitás fázisában vagyunk, szeretnénk önállósodni, többet lenni barátainkkal, barátnőinkkel, így sokszor kellemetlen számunkra még szüleinkkel élni. Van, hogy családjuk hiába törődik velünk, nem pozitív társas támogatásként értékeljük, hanem irritálóak számunkra, piszkálásnak érezzük. Aki viszont már egyedül él, nincs kitéve ennek a kellemetlenségnek. Az információs támogatás mértékének jó eredménye (átlagosan 1,84) magyarázható azzal, hogy ezt inkább lazább kapcsolatainktól várhatjuk. Természetesen az, ha valaki egyedül él, nem azt jelenti, hogy neki nincsenek bizalmi kapcsolatai, de valószínűleg a kötelékei többsége kevésbé szoros az átlagosnál. Ezt abból gondolom, hogy a személyes problémák esetében itt is előjött, hogy kevésbé számíthatnak segítségre a családdal vagy párjukkal élőkkel szemben. Az érzelmi támogatásban szintén ezen okok miatt hasonló eredményt kaptam. Bár egyáltalán nem rosszak az értékek, hiszen az átlagok minden támogatást illetően a „mindig” (1-es érték) és a „többnyire” (2-es érték) gyakoriságok között mozognak. Ez alapján úgy vélem,

hogy vagy hihetetlenül szerencsések az Óbudai Egyetem hallgatói, ha tényleg ilyen támogatói körrel rendelkeznek, vagy nagyon optimistán ítélik meg helyzetüket. De mindenesetre pozitívum, mert ezek szerint jól érzik magukat az egyetemen, jó a társaság és a hallgatói élet.

Végül a barátokkal élők eredményét vetettem össze az egyedül lakókkal. Itt volt a legazonosabb az összehasonlítás alapjául szolgáló két csoport életkorukat (átlag 0,32 év eltérés) és ismerőseik számát (átlag 3,25 fő eltérés) tekintve. Itt már sikerült ténylegesen szignifikáns különbségeket is felfedezni. Feltevésem az volt, hogy egyértelműen több támogatásra számíthatnak a barátjukkal élők. Hiszen ha valaki együtt él a barátaival, akkor valószínűleg szorosabb kapcsolatról van szó. Gyakrabban töltik együtt szabadidejüket, együtt járnak szórakozni, jókat tudnak beszélgetni. Állandó segítséget tudnak egymásnak nyújtani. Még ezzel szemben, aki egyedül él, haza megy az üres lakásba magányosan iskola - vagy munka- után. Azonban rendkívül meglepő módon épp ellenkező eredményt hozott a vizsgálat. Egyetlen támogatási kérdés kivételével mindenben jobb értéket adtak meg átlagosan. A kivétel a mindennapi problémákról való figyelemelterelés volt. Itt valószínűleg azért maradtak alul –igaz, csak 4,3%-al-, mert több időt töltenek egyedül, így gyakrabban van lehetőségük magukba fordulni, problémáikon elmélkedni, rágódni. Lehetséges, hogy a barátokkal kapcsolatban is jelentkezik egy olyan pont, mint a családnál, amikor nem értékeljük jelenlétüket? Néha jó kicsit egyedül lenni otthon, bezárkózva a szobánkba, és ez ha nem megoldható például egy közös szoba miatt, az problémát okozhat.

3.5.3. Különbségek vizsgálata az egyetemen eltöltött idő függvényében

Az utolsó vizsgálat során azzal próbáltam összefüggésbe hozni a társas támogatást, hogy mennyi ideje tanul az intézményben a hallgató. A feltételezésem, mely szerint a felsőbb éves, tapasztaltabb hallgatók nagyobb támogató körrel rendelkeznek, nem nyert alátámasztás.

Az eltérések vizsgálatához két csoportot képeztem, majd hasonlítottam össze. Az egyiket azok alkották, akik még kezdők, első évesek. A másik csoport tagjai olyan hallgatók voltak, akik már tanulmányaik felén túl vannak, vagyis minimum az ötödik félévüket töltik itt. A korrelációs vizsgálatok során már valamelyest rávilágítottam, hogy ellentétes irányú kapcsolatra leltem az egyetemen eltöltött évek és a baráti kapcsolatok között. Ez itt is megmutatkozott, hiszen a felsőbb éves hallgatók átlagosan már csak 7 barátjukkal

tartják heti szinten a kapcsolatot, szemben első éves társaikkal, akik még átlag 9 fővel (a szórásokra mindkét esetben 1 alatti értéket kaptam). Havi szinten is kevesebbet érintkeznek ismerőseikkel az idősebbek, az elsősök esetében több mint 2 és félszer nagyobb eredményt kaptam. Igaz a szórásuk 11,44 volt, de még így is bőven előrébb vannak az átlag 34,2-es eredményükkel, mint tapasztaltabb társaik 13,17-es értéke (szórás 2,46).

Teljes mértékben arra számítottam, hogy lényeges különbségekre lelhetek a felsőbb évesek javára. A saját bőrömön tapasztalom, hogy másod évesként mennyivel könnyebb dolgom van, mennyivel több segítséget várhatok. A tanárokkal, hallgatótársaimmal már jobban kiépültek kapcsolataim, bátrabban merek tőlük segítséget kérni. Míg tavaly, gólyaként felkerültem vidékről Pestre, szinte senkit nem ismertem, társaim ugyan olyan elveszettek voltak, mint én. Ennek ellenére ez mégsem mutatkozott meg az adatokban. Sehol nincs tényleges szignifikáns eltérés a két csoport adatai között. Természetesen minimális eltérések adódnak, hol az egyik, hol a másik fél javára. 9,44%-al számíthatnak több érzelmi támogatásra a felsőbb évesek. Oka az lehet, hogy nagyobb a valószínűsége, hogy már megtalálták azt a bizalmi társat, akitől ezt megkaphatják. Szélesebb kapcsolataik révén, az ötös skálán átlagosan 0,11-el gyakrabban várhatnak információs támogatást. A pozitív társas támogatás területén az átlagok csupán 0,02-vel tértek el, így ez lett a két legközelebb eső érték. Ebben egyik csoport sem szenved hiányt, mindenkinek van olyan társa, akivel kellemesen elütheti idejét. Megmutatkozott az, hogy a fiatalabbak - még valószínűleg családjuk révén- több instrumentális támogatásban részesülnek, igaz, csak 1,29%-nyi eltérés van a két csoport eredményében. Az idősebbeknél valószínűleg a házások, párjukkal élők segítették a két érték közel esését.

Igaz, azon feltételezésem, hogy nagyobb a felsőévesek támogatói hálózata, megcáfolást talált, de az valamelyest bebizonyítottam, hogy ha csak kicsi is az eltérés, mégis gyakrabban számíthatnak társaik támogatására.

4. ÖSSZEGZÉS

Dolgozatomban ismertettem, hogy mit is jelent a társas támogatás, milyen fajtái, megnyilvánulásai léteznek. Rámutattam, hogy kapcsolataink minősége fontosabb annál, mint hogy hány embert ismerünk, hány barátunk van. A tőlük kapható támogatás azon múlik, hogy milyen szoros kötelék alakult ki velük.

Végig vettem, hogy miért is olyan fontos az egyetemista korosztály számára, hogy megfelelő támogatásban részesüljön. Számos stressz forrásnak vagyunk kitéve, és kell, hogy legyen valaki, aki segít a gondok megoldásában, akivel megoszthatjuk terheinket. Az egyetemen belül ezt megkaphatjuk tanárainktól, az intézménytől, de ami a legfontosabb, hallgató társainktól is.

S hogy mitől függ az, hogy ki mennyi támogatásra számíthat? Alátámasztottam, hogy meghatározó tényező a nem, a nők magasabb bizalmon alapuló kapcsolatai miatt. Életkorunk előre haladtával jobban megválogatjuk, hogy kivel tartjuk a kapcsolatot, kevesebb barátunk lesz, de szorosabb szálakkal. Családunk egész életünkben támogatási forrást képvisel, de egyre kisebb jelenőséget tulajdonítunk nekik, egyre kevésbé szeretünk hozzá fordulni gondjainkkal. Ehelyett eleinte barátaink lépnek be, majd később szerelmünk. ha velük élünk, támogatási szerepük még jelentősebbé válik. Aki egyedül él, az sem marad segítség nélkül, de gyakrabban kell megküzdnie a magány érzetével.

A vizsgálatot összefoglalva azt mondhatom, hogy az Óbudai Egyetem hallgatói szerencsések, mert erős támogatói rendszerrel rendelkeznek, igen pozitívnak ítélik meg azt. Így ha bármi problémájuk akad, sosem egyedül kell megküzdniük vele, hanem mindig akad egy társ, akire számíthatnak.

5. IRODALOMJEGYZÉK

Albert F., Dávid B. [2001]: Ha elszakad a háló: a hajléktalanság kapcsolathálózati megközelítésben. Új Mandátum, Budapest

Argyle, M., Henderson M., Furnham A. [1985]: The rules of social relationships. *British Journal of Social Psychology*, 24, 125-139. o.

Asnani, V, Pandey, U.D, Sawhney, M. [2004]: Social Support and Occupational Health of Working Women, *Journal of Health Management*, 6, 129-139. o.

Cobb, S. [1976]: Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314. o.

Cutrona, C.E., Russell, D.W. [1990]: Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching, In Sarason, Sarason, Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view*. Wiley, New York, 319-366. o.

Deelstra, J.T., Peeters, M.C.W., Schaufeli, W.B., Stroebe, W., Zijlstra, F.R.H., van Doornen, L.P. [2003]: Receiving instrumental support at work: When help is not welcome, *Journal of Applied Psychology*, 88, 324-331. o.

Ducharme, L.J., Martin, J.K. [2000]: Unrewarding work, coworker support, and job satisfaction, *Work and Occupations*, 27, 223-243. o.

Fischer, P. [1984]: Health And Social Characteristics Of Baltimore Homeless Persons. Paper Presented at the Meeting of the American Psychological Association, Toronto

Friedmann, H., Booth-Kewley, S. [1987]: The 'disease prone personality': a meta-analytic view of the construct, *American Psychologist*, 42, 539-555. o.

Harlow, H. F. [1965]: Total Social Isolation, Effects on Macaque Monkey Behaviour. *Science*, 148. o.

Heaney, C.A. and Israel, B.A. [2002]: Social Networks and Social Support. In K. Glanz, B.K. Rimer and F.M. Lewis: *Health Behaviour and Health Education: Theory, Research and Practice*. San Francisco

House, J.S. [1981]: *Work Stress and Social Support*. Reading, MA: AddisonWesley

Jacobson, D.E. [1986]: Types and Timing of Social Support. *Journal of Health and Social Behaviour*, 27, 250-264. o.

Kállai J. (2007): Egészség és társas támogatás, In: Kállai, Varga, Oláh A. (Eds.), *Egészségpszichológia a gyakorlatban*. Medicina, Budapest, 199-216. o.

Kaplan B. H., J. C. Cassel, S. Gore [1977]: Social Support and Health. *Medical Care* 15 (supplement), 47-58. o.

Kiss, I. [2000]: Életszakasz-váltás problémái: Belépés az egyetemre, ELTE BTK, Budapest

Kiss, I., Lisznyai, S. [2004]: Egyetemista álmok és valóság, www.szmm.gov.hu/download.php?ctag=download&docID=1173 (letöltve: 2012. október 3.)

Kovács, E., Pikó, B. [2007]: Válságban a család? Középiskolások párkapcsolati preferenciái, *Demográfia*, 2–3., 282–296. o.

Lazányi, K. [2011a]: A társas támogatás szerepe és jelentősége a felsőoktatásban a diákszervezeti tagság kapcsán, In: Nagy Imre Zoltán (szerk.), *Vállalkozásfejlesztés a XXI. században: Tanulmánykötet*, Budapest, Óbudai Egyetem, 155-170. o.

Lazányi, K. [2011b]: Mit nyújthat egy szakkollégium a felsőoktatásban tanuló hallgatóknak? In: Ferencz Á (szerk.), "Válságkezelés a tudomány eszközeivel", Erdei Ferenc 6. Tudományos Konferencia. 1-2-3. kötet, Kecskeméti Főiskola Kertészeti Főiskolai Kar

Lazányi, K. [2012a]: A társas támogatás szerepe egy individualista társadalomban, *A VIRTUÁLIS INTÉZET KÖZÉP-EURÓPA KUTATÁSÁRA KÖZLEMÉNYEI*, 4(2), 51-58. o.

Lazányi, K. [2012b]: Stressz és társas támogatás a felsőoktatásban, In: Kadocsa György, Nagy Imre Zoltán, Csiszárík-Kocsir Ágnes, Medve András, Borbás László, Katona Ferenc, Szikora Péter, Bogáth Ágnes, Handa Lászlóné, Fodor Mónika, Medve András, Michelberger Pál, Lábodi Csaba, Keszthelyi András, Lazányi Kornélia, Nagy Imre Zoltán (szerk.), *Vállalkozásfejlesztés a XXI. században II.*, Budapest: Óbudai Egyetem, 341-360. o.

Lazányi, K. [2012c]: Társas támogatás a munkahelyen, *Munkaügyi Szemle*, 56 (2), 17-23. o.

Lin, N. [1982]: Social Resources and Instrumental Action. In *Social Structure and Network Analysis*, edited by P. Marsden and N. Lin, Beverly Hills, CA: Sage

Lin N., Xiaolan Y., Walter M. E. [1999]: Social Support and Depressed Mood: A Structural Analysis. *Journal of Health and Social Behaviour*, 40, 344-359. o.

Lopes, P.N., Salovey, P., Straus, R. (2003): Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships, *Personality and Individual Differences*, 35, 641-658. o.

Mazel, R., Hays, R.D., Sherbourne, C.D., [1995]: User's Manual for the Medical Outcomes Study (MOS) Core Measures of Health-Related Quality of Life, RAND Corporation, MR-162-RC

Misra, R., Crist, M., Burant, C.J. [2003]: Relationships Among Life Stress, Social Support, Academic Stressors, and Reactions to Stressors of International Students in the United States, *International Journal of Stress Management*, 10(2), 137-157. o.

Moss, G. E. [1973]: *Illness, immunity and social interaction*. Wiley Interscience, New York.

Park, C.L., Levenson, M.R. (2002): Drinking to cope among college students: Prevalence, problems and coping processes, *Journal of Studies on Alcohol*, 63(4), 486-497. o.

Payne, D.C. [2001]: Social relationships and Health: Past, Present, and Future. The Ohio State University, Health and the Life Course, Reports. (<http://www.sociology.ohio-state.edu/classes/soc758/mirowsky/fall2001/student.papers/Payne.Danielle/Payne.Social%20Relationships%20and%20Health.pdf>)

Pikó, B. [2002]: Fiatalok pszichoszociális egészsége és rizikómagatartása a társas támogatás tükrében, Osiris Kiadó, Budapest

Pikó B. [2007]: A pozitív gondolkodás szerepe az egészség megtartásában. In: Kállai J, Varga J, Oláh A. (szerk.), *Egészségpszichológia a gyakorlatban*, Medicina, Budapest, 115-132. o.

Provence, S.-R. C. Lipton [1962]: *Infants in Institutions*. New York, International University Press

Salovey P, Jeruscha BD, Steward WT, Bedell BT. [2003]: Az érzelmi jelenségek és az egészséggel kapcsolatos gondolkodás. In: Forgács J. (szerk): *Az érzelmek pszichológiája*, Kairosz Kiadó, 337-359. o.

Schwarzer, R., Leppin, A. [1991]: Social support and health: A theoretical and empirical overview, *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 99-127. o.

Sherbourne, C.S., Stewart, A.L. [1991]: The MOS social support survey, *Social Science and Medicine*, 32(6), 705-714. o.

Shumaker S. A., A. Brownell [1984]: Toward a Theory of Social Support: Closing Conceptual Gaps. *Journal of Social Issues*, 40, 11-36. o.

Szabó L. [2003]: A társadalmi támaszt nyújtó személyes kapcsolatháló és a szubjektív életminőség összefüggései az egészséges és a mozgáskorlátozott személyek körében, PhD. értekezés

Szikora, P. [2011]: Tanítás értelmezhető-e, mint egy kooperatív dinamikus játék? Proceedings- 9th International Conference on Management, Enterprise and Benchmarking (MEB 2011), Óbuda University, Keleti Faculty of Economics, Budapest

Thoits, P. [1982a]: Life stress, social support, and psychological vulnerability, *Journal of Community Psychology*, 10, 341–362. o.

Thoits, P.A. [1982b]: Conceptual, Methodological, and Theoretical Problems in Studying Social Support as a Buffer Against Life Stress. *Journal of Health and Social Behaviour*, 23, 145-159. o.

Wellman, B. [1992]: Which Types of Ties and Networks Provide What Kinds of Social Support. *Advances in Group Processes*