

OTDK-dolgozat

2025

ÓBUDAIEGYETEM
KELETI KÁROLY GAZDASÁGI KAR



MÁSKÉPP ÉREZNEK A NŐK, MINT A FÉRFIAK?
ARE THE FEELINGS OF FEMALES DIFFERENT FROM THOSE OF
MALES'?

Szatmáry Rozália

Konzulens: Szikora Péter

Kézirat lezárásának dátuma: 2024. 05. 01.

Tartalomjegyzék

Táblázat jegyzék	3
Ábrajegyzék	4
Bevezetés	5
1. Az érzelmek meghatározása, csoportjai és fogalma.....	8
1. 1. Betekintés az érzelmek világának meghatározásába	8
1. 2. Az érzelmek csoportosítása.....	9
1. 2. 1. Az érzelmi beállítottság	10
2. Az érzelmi reakció, élmény és annak kifejezése.....	12
2. 1. Az érzelmek külső aspektusa	12
2. 2. Az érzelmek belső aspektusa	13
2. 3. Érzelmi válaszok.....	13
3. Tényezők, amelyek befolyásolhatják érzelmi reakcióinkat	14
3. 1. Demográfiai tényezők.....	15
3. 2. Környezeti tényezők	15
3. 3. Személyes fizikai és mentális tényezők	17
3. 4. Kulturális, etnikai és vallási tényezők	18
4. A nemek közötti általános és meghatározott különbségek érzelmi szituációk során.....	19
4. 1. Általános nők és férfiak közti érzelembeli különbségek	19
4. 1. 1. A különbségek tipikus okai	20
4. 2. Az ember, mint társas lény.....	21
4. 2. 1. A nemek közti különbség társas támogatási igények tekintetében	22
4. 3. Intim társas kapcsolat, igaz partner.....	23
4. 3. 1. Különbségek a nők és férfiak között, amikor az intim kapcsolatokról, elvárásokról, szükségletekről van szó	24
4. 4. A szeretet öt nyelve	26
4. 4. 1. Tipikus nem beli különbségek a szeretet nyelvek tekintetében.....	27

5. A kutatás bemutatása	29
5. 1. A kutatási módszertan	29
5. 1. 1. Kutatási kérdés.....	29
5. 1. 2. Kutatási kérdőív.....	29
5. 1. 3. Kutatói látásmód és mintavételi módszer	31
5. 2. A minta bemutatása	31
5. 3. Kutatási eredmények.....	37
5. 3. 1. Korrelációs táblák.....	38
5. 3. 2. T-próbák a nem beli különbségekre a teljes sokaságban	43
5. 3. 3. T-próbák a nemek közötti különbségekre a generációkon belül.....	52
5. 3. 4. T-próbák az egyéb érzelmet befolyásoló tényezők közötti különbségekre.....	59
6. Összefoglalás	62
7. Rezümé.....	66
Irodalomjegyzék.....	67
Mellékletek.....	I

Táblázat jegyzék

1. táblázat – A nemek, egyéb környezeti tényezőkkel való korrelációja.....	38
2. táblázat - A nemek és a különböző érzelmi igények fontosságának korrelációja.....	38
3. táblázat - A nemek és a különböző támogatások és szeretet formák jelenlétének korrelációja	40
4. táblázat - A nemek és a bensőséges kapcsolat elemeinek korrelációja	40
5. táblázat - A nemek és a tanácskérés korrelációja.....	41
6. táblázat - A nemek és alternatív társas megoldások korrelációja	42
7. táblázat - A nemek, támogatási és szeretet nyelvi képzett változók közötti korreláció.....	42
8. táblázat - A férfiak és nők között társasságra vonatkozó szignifikáns különbségek	43
9. táblázat - Férfiak és nők közötti társas támogatás fontosságára vonatkozó szignifikáns különbségek.....	43
10. táblázat - Férfiak és nők társas támogatás fontosságára vonatkozó változóinak deskriptív statisztikái.....	44
11. táblázat - Férfiak és nők közötti társas támogatás jelenlétére vonatkozó szignifikáns különbségek.....	46
12. táblázat - Férfiak és nők társas támogatás jelenlétére vonatkozó változóinak deskriptív statisztikái.....	47
13. táblázat - Férfiak és nők közötti intim kapcsolatokra vonatkozó szignifikáns különbségek	49
14. táblázat - Férfiak és nők közötti intim kapcsolatait leíró változók deskriptív statisztikája..	49
15. táblázat - A férfiak és nők közötti szignifikáns különbségek a tanács forrása tekintetében.	51
16. táblázat - A férfiak és nők deskriptív statisztikai értékei a tanács forrása tekintetében	51
17. táblázat - A férfiak és nők közötti szignifikáns különbségek a társas támogatás tekintetében	51
18. táblázat - A férfiak és nők között szignifikáns különbségek az intim kapcsolatok tekintetében az x generációba	53
19. táblázat - A férfiak és nők közötti szignifikáns különbségek a társas támogatás faktorok tekintetében az y generációban.....	53
20. táblázat - A férfiak és nők közötti szignifikáns különbségek a társas támogatás faktorok tekintetében a z generációban	56
21. táblázat - A családjukkal élők és külön élők közötti szignifikáns különbségek a társas támogatás faktorok tekintetében.....	59
22. táblázat - 22. táblázat.....	61

Ábrajegyzék

1. ábra - A válaszadók születési év szerinti eloszlása	32
2. ábra - A válaszadók, baráti, családi és ismerősi száma, akikkel heti rendszerességgel tartja a kapcsolatot.....	34
3. ábra - <i>A csoporttagság szerinti eloszlás</i>	35
4. ábra - A felsőoktatás szerinti eloszlás	36
5. ábra - Gyermek száma szerinti eloszlás.....	36
6. ábra - Azon emberek számának eloszlása, akivel az egyén mindig őszinte lehet	37

Bevezetés

Az érzelmek különleges szerepet töltenek be az emberi életben, és egy definíció szerint az érzelmek egy bizonyos külső vagy belső ingerre, stimulusra adott jelzés, reakció, amelyhez számos kognitív, fizikai és pszichológiai folyamat társul. Azonban az érzelmek világát kutatók körében még a mai napig igen sok ellentét áll fenn maga a definíció pontossága, illetve az érzelmekkel kapcsolatos egyéb kategorizálási és csoportosítási kérdések kapcsán. (Izard, 2007)

Amikor az érzelmekről beszélünk, automatikusan felmerül a kérdés, hogy vajon mik az alapvető érzelmek, hiszen ezekből lehet kiindulni a komplex érzelmek meghatározása felé. Ugyan abban még mindig nem feltétlenül lehetünk biztosak, mit is jelentenek, illetve mik az alapvető érzelmek, Ekman (1992) „Basic 6” teóriája szerint hat ilyen emóció létezik, melyek idealizált, tiszta állapotokat jelölnek, és ezekből származtathatjuk a komplex érzelmeket, amelyek az alapvető érzelmek kombinációi vagy keveréke. Az érzelmeket azonban be lehet osztani azok valenciája alapján is, így megkülönböztetünk pozitív és negatív érzelmeket. Ezek nem egymás ellentétei, hanem két különböző dimenziót jelölnek az emóciók világán belül.

Az érzelmek nem csak egy elvont világ elvont fogalmai, hanem szerves részét képezik az emberek mindennapi életének. Meghatározzák mindennapi cselekedeteink és interakcióink milyenségét, valamint szerepet játszanak a gondolataink megformálása során is (Stein és Levine, 2021). Ennek mentén az emberi érzelmi reakcióit két ágazatra lehet osztani, érzelmi kifejezés és érzelmi élmény. Míg az érzelmi expresszivitás az érzelmek külvilág felé való kommunikációját jelenti, verbális és nonverbális, illetve tudatos és automatikus jelekkel, addig az érzelmi élmény fogalma az egyén belső, egy szituációra adott gondolatok és érzések felfogásának és értelmezésének „procedúráira” utal. (Keltner, 2019) Mind a belső mind a külső aspektusok részét képezik az érzelmi válaszok tágasabb világának, melynek szintén részét képezik a megküzdési stratégiák és érzelmi reguláció folyamatai is.

Minden ember más, és ennek értelmében minden egyén érzelmi világa és érzelmi reakciói is mások. A személyiség, többek között a társassághoz való hozzáállás, így az extrovertizmus és az introvertáltság, valamint az érzelmi beállítottság tekinthető az egyik legjelentősebb, az érzelmi reakciókat befolyásoló tényezőnek. Emellett szerepet játszik az egyén mentális és fizikai egészsége is. A depresszió - a pozitív érzelmek állandó lekicsinyítése, és az automatikus negatív érzéseknek való ténnyel való terjedés, alapvető meghatározója az érzelmi élményeknek. Emellett, mint már említettem a fizikai állapot, így az egészséges test vagy éppen az állandó fájdalmak, is okot adhatnak bizonyos szituációk meghatározott módon való megtapasztalására.

Azonban sokszor az egyént számos külső tényező is befolyásolja abban, hogy mindennapjai során hogyan reagál a körülötte történő eseményekre. A családi állapot, a kognitív fejlettség, így az oktatási szint, a társas környezet így a társas támogatás mennyisége és milyensége, valamint a kulturális, társadalmi, vallási és etnikai normák és elvárások mind meghatározhatják az ember érzelmi reakciójának külső és belső aspektusát is. Fontos leszögezni, hogy ezek a tényezők sem, mint már oly sok más az érzelmek világának meghatározásakor, nem egymástól különállóak, hanem egymással elég erős kölcsönhatásban lévő, érzelmi reakciókat és igényeket befolyásoló tényezők.

Az ember alapvetően egy társas lény. Ez azt jelenti, hogy szüksége van társas interakciókra, egy társas környezetre, gyenge és erős kötelékekre, de mindenekelőtt társas támogatásra. A társas támogatás az észlelt érzelmi, instrumentális és információs támogatások összessége, és bár három (illetve négy) formáját ismeri el a szakirodalom, a mentális egészség és az alapvető jólét eléréséhez az összes aspektusra szüksége van egy egyénnek.

A támogatás különböző aspektusait az emberi különböző kapcsolataiból „szerezheti meg”. Az intim, bensőséges kapcsolatok az emberi kötelékek közül az egyik legerősebb, és különleges ismérvük az, hogy a felek kölcsönösen, magas szintű támogatást, empátiát, megértést, fizikai intimitást és mindenekelőtt érzelmi segítséget nyújtanak egymásnak. Szorosan kapcsolódik az intim kapcsolatokhoz a szeretet öt nyelvének fogalma mely, ahogy a neve is sugallja, a szeretet kimutatásának, illetve annak igénylésének a formáját határozza meg. A fizikai érintés, megerősítő szavak, szívességek, ajándékozás és a minőségi idő együtt töltése egy-egy szeretet nyelv. Minden ember számára megvan az bizonyos, vagy esetleg több szeretet nyelv, ahogy kifejezi, illetve ahogy igényli, hogy mások kifejezzék iránta a szeretetüket. Egy intim kapcsolatban kifejezetten fontos a partner preferált szeretetnyelvét felismerni, és annak megfelelően kimutatni érzéseinket.

TDK dolgozatom témájául a nők és férfiak közötti érzelmi világ beli különbségek vizsgálatát választottam. A két nem között nem csak az alapvető biológiai és pszichológiai különbségek, hanem egy a társadalom által diktált tradicionális szerep beli különbség is fennáll. Ez nemcsak eltérő viselkedési mintákat eredményezhet, amikor az érzelmeik kifejezéséről van szó, hanem érzelmi igény, mennyisége, illetve forma beli különbségeket is. Szakirodalmi kutatás segítségével megvizsgálom tehát azt, hogy az érzelmi válaszok, az intim kapcsolatok és az öt szeretet nyelv terén milyen, kapacitás, illetve igény beli eltérések állnak fenn a két nem között.

Egy nagymintás kvantitatív kutatás keretében, kényelmi és hólabda mintavételi módszer segítségével, egy online kérdőívet használva médiumként, azt szeretném kideríteni, hogy vajon a férfiak valóban más módon, minőségben esetleg mennyiségben élik- e meg, várják vagy fejezik ki érzelmeiket társaik és szeretteik felé, mint a nők. A primer kutatásom célja, hogy feltárjam a két biológiai nem közötti érzelmi kifejezés és igény beli különbségeket, valamint azt, hogy vajon a tradicionális társadalmi szerepek által diktált elvárások jelen vannak e még. A vizsgálatok során szeretnék további, esetleg a szakirodalom által indikált tényezők közül, a válaszadók érzelmi viselkedését befolyásoló további tényezőket keresni.

A kutatásom témáját, illetve a szakirodalom sokrétű és sokféle véleményét alapul véve, egy interpretatív kutatói látásmód használatát tartom indokoltnak. Ennek megfelelően, bár van egy alapvető hipotézisem a nemek közötti differenciákról az előzetes szakirodalom kutatás kapcsán, nem megmérni, számszerűsíteni szeretném a jelenséget, hanem alapvető összefüggéseket és mélyebb kapcsolatokat szeretnék találni a nemek és az általam vizsgált változók között.

1. Az érzelmek meghatározása, csoportjai és fogalma

1. 1. Betekintés az érzelmek világának meghatározásába

Az érzelmek olyan komplex emberi jelenségek, amelyek szorosan kapcsolódnak a kognitív és fiziológiai folyamatokhoz, és számos módon befolyásolják viselkedésünket, külső és belső ingerekre adott reakcióinkat (Palomero-Gallagher és Amunts, 2022). Az érzelmek fogalmának meghatározásához és csoportosításához több tudományos megközelítés létezik, amelyek segítenek megérteni ezen a fontos emberi tapasztalatok mibenlétét (Wang, Ho, Cambria, 2020; Scherer, 2005).

Az érzelmek emberi tapasztalataink fontos részei. Nem csupán fiziológiai reakciók, hanem összetett jelenségek, amelyek szorosan kapcsolódnak a kognitív folyamatokhoz, a fiziológiai változásokhoz, valamint a viselkedéshez és a szubjektív élményekhez is (Pace-Schott et al., 2019; Izard, 2010).

Az érzelmi folyamatok megértéséhez fontos a kognitív aspektusok megismerése, mivel az érzelmek magukban foglalják nem csak az érzéseket, és érzeteket, hanem az értékelést és az érzelmek értelmezését is. Például egy veszélyes helyzetben érezhetünk félelmet, amelyhez az érzékelt veszély felismerése révén egy kognitív folyamat társul (LeDoux, 2020; Brosch, 2021). Az érzelmeket gyakran kísérik fiziológiai változások, mint a szívrítmus növekedése, a vérnyomás emelkedése (Dzedzickis, Kaklauskas, Bucinskas, 2020) és a hormonok szabadulása, mely reakciók a testünk válasza az érzelmi ingerekre. Az érzelmek emellett szorosan kapcsolódnak a viselkedéshez, az attitűdhez a külvilágban történő eseményekhez (Deng et al., 2016). Bizonyos érzelmi állapotok gyakran vezethetnek cselekvési hajlandósághoz (, vagy éppen annak csökkenéséhez), ami különböző viselkedési formákban, mintázatokban nyilvánulhat meg (Taschereau-Dumouchel et al., 2022). Például az idegesség serkentheti a testmozgást, míg a boldogság nevetést vagy ölelést eredményezhet. Az egyén saját érzéseit és érzelmeit szubjektív élményként is megéli (Wahl-Jorgensen, 2020). Tudatosítja magában érzelmi állapotát és képes egy adott helyzetre, ingerre válaszként adott érzelmét beazonosítani és felfogni.

Az érzelmek komplex és sokrétű jelenségek, amelyek az emberi viselkedést, döntéseket és társas interakciókat is jelentősen befolyásolják (Brundin, Liu, Cyron, 2022), ezzel egyidőben, a kulturális, személyközi és szituáció hatások az érzelmek kialakulásának és fejlődésének folyamataiban játszanak szerepet. Az érzelmek eredetét, illetve milyenségét azonban gyakran az események vagy interakciók egyéni értelmezése váltja ki, illetve határozza meg, (Mazzocco

et al., 2019; Ching, és Chan, 2020) hiszen ugyanaz az külső behatás képes boldogságot vagy dühöt okozni két különböző ember számára attól függően, hogyan értelmezik azt.

Az tudományos megközelítések segítenek megérteni az érzelmek szerepét az emberi életben, és azt, hogy hogyan befolyásolják a gondolkodásunkat, cselekedeteinket és a társas kapcsolatainkat (Brosch et al., 2013; Lerner et al., 2015). Az érzelmek mélyebb megértése hozzájárulhat a mentális egészség javításához, a konfliktusok kezeléséhez és az emberi jólét növeléséhez azt élet minden szférájában (Brackett, 2019).

1. 2. Az érzelmek csoportosítása

Az érzelmek az emberi létezés alapvető aspektusai, amelyeknek két fő kategóriáját különböztetjük meg: az alapvető és a komplex érzelmek (Ortony és Turner, 1990). Míg az alapvető érzelmek olyan univerzális érzelmi reakciókra utalnak, amelyeket minden kultúrában és társadalmi környezetben azonos módon vagy hasonlóan tapasztalnak, illetve fejeznek ki az emberek, így egyszerűbbek és alapvetőbbek, könnyen felismerhetők (Taschereau-Dumouchel et al., 2022); a komplex érzelmek sokkal differenciáltabbak és sokszínűbbek, mivel általában összetettebb, és gyakran személyes vagy kulturális tapasztalatokhoz kötődő érzelmi reakciókat jelenítenek meg (Griffiths, 2002), amelyeknek az értelmezése és az azokhoz való viszonyulás szintén erősen függ az egyéni tapasztalatoktól és a kultúrától (Keltner et al., 2019).

Az elmélet alkotók, akikre még máig is hivatkoznak (Gu et al., 2019; Keltner et al., 2019;) véleménye azonban megoszlik arról, hogy miket tekinthetünk alapvető érzelmeknek. A szakirodalom különböző okokkal, magyarázza az egyes érzelmek alapvető érzelmek táborába való sorolását. Így tehát az, hogy univerzális arckifejezéseket jelenítenek meg (Ekman, 1982), hogy az adaptív biológiai folyamatokkal állnak kapcsolatban (Plutchik, 1980), az hogy akció készenléti formák (Frijda, 1986), vagy hogy belénk vannak „programozva” születésünktől fogva (Izard, 1977) mind egy-egy magyarázat arra, hogy a témával foglalkozók miért sorolnak bizonyos érzelmeket az alapvetőek közé. Az érzelmek, amelyeket leggyakrabban tekintünk alapvető érzelmeknek a harag, félelem, szomorúság, meglepetés, boldogság, illetve az undor és a vágy (Ekman, 1992; Batbaatar, Li, Ryu, 2019)

Plutchik pszicho-evolúciós elmélete szerint (Plutchik, 1980) az érzelmek közötti hasonlóságok és különbségek összekapcsolódnak az érzelmek kognitív tartalmával és a velük kapcsolatos cselekvési hajlandósággal. Plutchik elképzelése szerint csak néhány alapvető érzelem létezik, melyek idealizált, tiszta állapotokat jelölnek, és az összes többi érzelem az alapvető érzelmek kombinációja vagy keveréke. (Alshahrani, 2020; Zupan, Dempsey, Hartwell, 2023)

Az emberek által kifejezett érzelmeket gyakran töltetük alapján (Palomero-Gallagher és Amunts, 2022) két nagy csoportba sorolják: negatív és pozitív érzelmeik. A negatív érzelmeik kirekesztő szándékot jeleznek, és általában az ismeretlentől vagy mások által okozott veszélyektől való félelemből erednek (Perchtold-Stefan et al., 2022; Sundqvist, Hemberg, 2021). Ilyen negatív érzelmeik például az apátia, a bánat, a félelem, a gyűlölet és a szégyen. A pozitív érzelmeik viszont befogadó szándékot és örömeire való törekvést jelölnek. Ilyen pozitív érzelmeik közé tartozik a kíváncsiság, a lelkesedés és az öröm (Diener, Thapa, Tay, 2020).

Fontos megérteni, hogy a pozitív és negatív érzelmeik nem egymást kizáró ellentétek, hanem két különböző érzelmi dimenziót képviselnek (Berrios, 2019). Mindkét típusú érzelme fontos szerepet játszik az emberi életben, és segítik az embereket az érzelmeik kezelésében és az életükben való eligazodásban. Az érzelmi semlegesség állapota pedig egy olyan állapot, amely az érzelmeik befolyásától mentes, és hangsúlyozza a racionális tudatosságot, mely állapot fenntartása fontos lehet bizonyos szakmákban, illetve élethelyzetekben. (Wharton és Erickson, 1993; Westaby, Fowler, Phillips, 2020)

Az érzelmi megnyilvánulások számos változatos formát ölthetnek, és az érzelmi tapasztalatok széles skáláját fedik le. Az érzelmeik jelentős hatással vannak az emberi viselkedésre és az interakciókra, és az érzelmi megértés segít az emberi kapcsolatok és az életminőség jobb megértésében és kezelésében (Santos, Wang, Lewis, 2018; Alzoubi és Aziz, 2021; Szcześniak és Tułeczka, 2020). Az érzelmeikkel való foglalkozás és megértés kulcsfontosságú az emberi pszichológia és a társas kapcsolatok terén.

1. 2. 1. Az érzelmi beállítottság

A kutatók megfigyelték, hogy vannak olyan emberek, akikre jellemzőbbek bizonyos érzelmi reakciók. Ezeket az egyéni érzelmi reakciókat az érzelmi beállítottságok koncepciója segítségével vizsgálták, amelynek különböző dimenzióit ismerték fel. Az érzelmi beállítottság gyakorlatilag az egyén meghatározott módú viselkedését, reakcióját írja le, ahogyan érzelmeikre reagál különféle helyzetekben (Segerstrom és Smith, 2019), vagy más emberekkel való interakciók során. (Lazarus és Folkman, 1984; Čopec, Karlović Vragolov, Buško, 2022)

Az érzelmi beállítottságokat két alapvető kategóriába lehet sorolni: pozitív és negatív érzelmi beállítottság. A pozitív érzelmi beállítottságú emberek általában élénkek, aktívak és éberek. Gyakran találkozhatunk náluk a lelkesedés és az optimizmus jeleivel (Bokhan et al., 2021).

Ezzel szemben a negatív érzelmi beállítottságú embereket gyakran jellemezheti a letargia, az apátia és a kedvetlenség. (Li, Taris, Peeters, 2022) Nincsenek több negatív történésnek kitéve, egyszerűen csak kevesebb helyzetet élnek meg pozitív érzelmekkel.

Fontos megjegyezni, hogy a pozitív és negatív érzelmi beállítottság nem egyszerű ellentétei egymásnak, hanem két elkülönülő dimenziót alkotnak. Tehát létezhetnek olyan emberek, akik egyszerre pozitív és negatív érzelmi beállítottságúak.

2. Az érzelmi reakció, élmény és annak kifejezése

Az érzelmi reakció, az érzelmi élmény és az érzelem kimutatás különálló kulcsfogalmak közé tartoznak az érzelmek megértése és elemzése során. (Cowen et al., 2019)

2. 1. Az érzelmek külső aspektusa

Az érzelmi expresszivitás az érzelmek külső megnyilvánulását és közlését jelenti. Ez magában foglalja az érzelmi reakció azon aspektusait, amelyekkel az egyén érzéseit mások felé közvetíti verbális és nem verbális jelzésekkel (Kret et al., 2020). Az expresszivitás nem csak az érzelmek közlésének módját, hanem azok kifejezésére való hajlandóságot is érintő téma.

Az érzelmek kimutatása, kifejezése többféle csatornán keresztül, többféle módon illetve tudatosan és tudatosság nélkül is (Bull, Frederikson, 2019) történhet, amikor emberi lényekről beszélünk. (Kret et al., 2020)

Az emberi arc az érzelmi kifejezés elsődleges eszköze (Bull, Frederikson, 2019). A mosoly, a homlokráncolás és a felvont szemöldök, boldogságot, szomorúságot, meglepetést és még egyéb pozitív, negatív, illetve alapvető és összetett érzelmek közvetítésére képesek (Straulino, Scarpazza, Sartori, 2023). A kutatások kimutatták, hogy a társadalmi elvárások, szakmai foglalkozási tevékenységek és a személyes kényelem alapján az egyének eltérően képesek az arckifejezések szabályozására (Sato et al., 2019). A testbeszéd, így a testtartás, a gesztusok és a testmozgások is jelentős szerepet játszanak mind az izgatottság és egyéb pozitív érzelem mind a megtörtség és a bánat érzelmének közvetítésében. Az emberek beszédmódja, beleértve beszédük hangmagasságát, sebességét és ritmusát, érzelmi árnyalatokat közvetíthet (Hall, Horgan, Murphy, 2019). Egy vidám hang kísérheti a boldogságot, míg a monoton vagy visszafogott hang a szomorúságot jelezheti.

Nem csak nonverbális de verbális kommunikáció segítségével is képesek vagyunk érzelmeink kimutatására. Különböző jelentéstartalmú és stílusú szavak, valamint különféle mondatszerkezet, amelyeket az egyének önmaguk kifejezésére választanak, tükrözhetik érzelmi állapotukat (Del Giacco, Anguera, Salcuni, 2020)

Az emocionális kifejezés nem csak tudatos hanem autonóm jeleket is magában foglal, melyek olyan fiziológiai változások, amelyek az érzelmi állapotokra adott önkéntelen válaszként jelennek meg a testben. Ezek közé tartoznak a szívverés és pulzusszám változásai, amelyek az izgalom vagy szorongás következtében felgyorsulhatnak. Emellett az érzelmi állapotok hatással lehetnek a légzési mintázatra, amely gyakran felgyorsul vagy mélyül stresszhelyzetekben. Az izzadás vagy verejtékezés szintén egy autonóm jel, amely az érzelmekre válaszként jelentkezik.

A pupillaméret változása is tekinthető egy indikátornak az emocionális állapotról, mivel az izgalom hatására a pupillák általában tágulnak. Az emésztőrendszer működése megváltozása érzelmi stresszt közvetíti, ami gyomorpanaszt vagy émelygést eredményezhet. Ezek az önkéntelen fiziológiai jelek hozzájárulnak az érzelmi kifejezéshez és segítenek másoknak értelmezni egy egyén aktuális érzelmi állapotát (Tisserand et al.; 2020).

2. 2. *Az érzelmek belső aspektusa*

Az érzelmi élmény az érzelmek belső, szubjektív oldalára utal. Ez magában foglalja, hogy az egyének hogyan érzékelik, értelmezik és érzik érzelmeiket. Ez az érzelmi élet mélyen személyes és gyakran introspektív aspektusa (Pace-Schott et al., 2019). Az érzelmi élmény kulcsfontosságú elemei közé tartozik az intenzitás, minőség, időtartam, valamint az értékelés.

Az érzelmi élmény intenzitása az érzelmi reakció erősségére utal. Néhány érzelem erősebb reakciót vált ki az emberekben, mint mások, viszont ez az intenzitás szubjektív, így személyenként változhat, illetve az érzelmi kontextustól is függ (Conte, Hahnel, Brosch, 2023).

Különböző érzelmek különböző minőségűek. Ez azt jelenti, hogy minden érzelem sajátos fizikai és szubjektív jellemzőkkel rendelkezik (Conte, Hahnel, Brosch, 2023) Például az öröm élménye eltér a szomorúságétól, mivel az egyik élénk és könnyed míg a másik általában tompa és nehéz érzéseket eredményez. Az érzelemminőség az érzelmek megkülönböztetésében és azok azonosításában segít. Ezen kívül az érzelmeket besorolhatjuk a rövid éltűek vagy hosszan tartóak csoportjába is. Néhány érzelem gyorsan jön létre és múlik el, például egy pillanatnyi bosszúság, míg mások hosszabb ideig tarthatnak, például egy hónapig tartó szorongás (PaceSchott et al., 2019).

Az egyének érzelmi élményeinek értelmezését és megértését személyes hitrendszer, korábbi tapasztalatok és kognitív folyamatok is befolyásolják (Ching és Chan, 2020). Ugyanaz az esemény másféle érzelmi élményt válthat ki különböző embereknél a saját értelmezésük miatt. Az érzelemértékelés kulcsfontosságú az érzelmi intelligencia fejlesztés és az érzelmi szabályozás területén.

2. 3. *Érzelmi válaszok*

Az érzelmi válaszok kapcsán az érzelmi ingerekre adott tágabb értelemben vett reakciókat vizsgáljuk. Ez magában foglalja azt, hogy hogyan reagálnak az egyének az érzelmeikre, hogyan kezelik azokat, és hogyan alkalmazkodnak hozzájuk (Gross, 2015). Az érzelmi reakciók és az érzelmi kifejezés, mind az érzelmi élmény fogalmára és főbb aspektusaira kiterjed.

Mint már említésre került, az érzelmek kifelé történő kommunikációja, verbális és nem verbális jelzésekkel, interperszonális interakciók során szűkebb értelemben az érzelmi expresszivitás, tágabb értelemben az érzelmi válaszok egy főbb aspektusa. (Kret et al., 2020; Keltner et al., 2019)

Azok a stratégiák, amelyeket az egyének érzelmeik kezelésére alkalmaznak az érzelmi válaszok „szabályozás” területén használatosak. Ezek a stratégiák az érzelmek elnyomásától azok újraértékelésig terjedhetnek, ahol az egyének újra, illetve átértelmezik egy helyzet jelentését, annak érdekében, hogy meg tudják változtatni, le tudják csillapítani heves érzelmi reakcióikat. (Chang, 2020; Pace-Schott et al., 2019)

Az érzelmekkel való megküzdés arra vonatkozik, hogyan kezelik az egyének érzelmeiket, és hogyan alkalmazkodnak hozzájuk, különösen a kihívásokkal teli vagy szorongást okozó helyzetekre reagálva. A megküzdési mechanizmusok magukban foglalhatják a társas támogatás keresését, a problémamegoldást vagy az öngondoskodást (Gruhn és Compas, 2020).

Az érzelmi válaszok, így az érzelmek expressziója és azok belső értelmezésének vizsgálata kulcsszerepet játszanak az egyének mentális egészségének megőrzésében és az érzelmi szabályozás, érzelmi intelligencia fejlesztésében. (MacCann et al., 2020) Magas önismerettel és érzelmi intelligenciával rendelkező emberek számára könnyebb a társas interakciókban való részvétel és a munkahelyi kommunikáció (Rechberg, 2020).

3. Tényezők, amelyek befolyásolhatják érzelmi reakcióinkat

Az emberi érzelmek és az azokhoz kapcsolódó érzelmi reakciók az élet szerves részét képezik. Az érzelmek gazdag palettája és az érzelmi reakciók sokfélesége azt mutatja, hogy az érzelmi viselkedés összetett jelenség, amelyet számos tényező befolyásol. Az érzelmi reakciók nem csupán személyiségünk, hanem a környezetünk és egyéb tényezők eredménye is (Ching, Chan, 2020). A következő fejezet az érzelmi reakciókra és élményekre ható különböző tényezőkre fog összpontosítani, és arra, hogy ezek hogyan formálják az emberi érzelmek sokszínűségét és megnyilvánulásait.

Fontos felismerni azonban azt, hogy ezek a tényezők egymással erősen kölcsönhatásban vannak, és személyenként változnak. Az egyes tényezők jelentősége az egyéni körülményektől függően eltérő lehet, és egyes tényezők relevánsabbak lehetnek, mint mások bizonyos összefüggésekben. A gyakorlatban gyakran olyan holisztikus megközelítésre van szükség, amely több tényező összefüggését veszi figyelembe, hogy megértsük és hatékonyan kezeljük az érzelmi reakciók, expresszió és belső élmények témakörét.

3. 1. *Demográfiai tényezők*

Az érzelmi reakciókat befolyásoló változók egy nagy csoportja, a demográfiai változók. Az életkor és a nem olyan meghatározó tényező, amely a hatással van az egyén által a mindennapok során érzett érzelmekre adott reakcióra.

Gyerekek és serdülők gyakran még nem rendelkeznek teljes mértékben kifejlett érzelmi szabályozási képességekkel, és érzelmeiket gyakran intenzívebben fejezik ki. Az idő előre haladtával az emberek általában fejlesztik az érzelmi szabályozás képességüket, és képesek kontrolláltabb módon reagálni az érzelmi helyzetekre (Young, Sandman, Craske, 2019). Az felnőtt korosztályban az élettapasztalat és a kognitív fejlettség lehetővé teszi az érzelmi stabilitást és a hatékonyabb érzelmi szabályozást. Bár az idősebb korosztály általában kiegyensúlyozottabb, gyakoribbak az érzelmi problémák, különösen, ha az egészségi állapotuk miatt társadalmi, szociális elszigeteltségnek vannak kitéve. Az esetleges negatívumok ellenére, az életkorban bekövetkező változások azt mutatják, hogy az érzelmi reakciók fejlődnek és változnak az élet során, amelyek hozzájárulnak az egyének érzelmi fejlődéséhez és a társadalmi elvárásokhoz való adaptációjához.

Az biológiai nemek, vagyis nők és férfiak közötti különbségek szintén hatással vannak az érzelmi reakciókra. Kutatások azt mutatják, hogy nők gyakran hajlamosabbak az empátia és érzelmi támogatás kifejezésére és igénylésére, míg a férfiak inkább agresszióval fejezik ki érzelmeiket. Azok az egyének, akik nem-bináris nemi identitást vagy különböző szexuális orientációt képviselnek, saját egyedi kihívásokkal találkozhatnak az érzelmi kifejezés és tapasztalat terén. Társadalmi attitűdök és a diszkrimináció befolyásolhatja az érzelmi jólétüket és az érzelmi kifejezést. Azonban fontos hangsúlyozni, hogy ezek az általánosítások egyéni különbségek és kulturális kontextus függvényében igen is változhatnak. Az érzelmi különbségek sokszínűek és összetettek, és az egyéni különbségeket inkább, mint bármilyen más befolyásoló tényezőt, mindig figyelembe kell venni. A nemek közti különbségek és azok okai a dolgozat következő fejezetében bővebb bemutatásra kerül.

3. 2. *Környezeti tényezők*

Az egyének nevelése és szocializációja családjukban és közösségükben mély hatást gyakorol az érzelmi reakcióikra és kifejezésükre. A család, barátok és közösség tanítják meg az egyénnek, milyen érzelmi normákat és értékeket kell elfogadni, valamint milyen módon lehet és szabad érzelmeket kifejezni. Ezen kívül a szocializáció során tanulják meg az egyének az érzelmi intelligenciát és az érzelmek szabályozását, ami hosszú távú hatással van az érzelmi

viselkedésre. A szocializációs folyamat alakítja az egyének érzelmi reakcióit és annak módját, ahogyan azokat kifejezik és élik meg a különböző helyzetekben.

Az oktatási szint és a kognitív képességek szintén jelentősen befolyásolhatják az érzelmi szabályozást és érzelmeink külvilág felé való kommunikációját. A magasabb oktatási szint segíthet az érzelmi szabályozási stratégiák és a konfliktuskezelő képességek fejlesztésében. A magas kognitív képességek (Stein és Levine, 2021) lehetővé teszik az emberek számára, hogy hatékonyabban értelmezzék és értsék meg az érzelmeiket, és megfelelőbben reagáljanak azokra. Az oktatás és a kognitív fejlettség a pszichológiai adaptációban kulcsfontosságú lehet. (Wang et al., 2020)

A társas támogató hálózat jelenléte és minősége jelentősen befolyásolja az egyének érzelmi állapotát, így a különböző érzelmekre adott válasz milyenségét is. Egy megbízható szociális hálóval rendelkező egyén, aki a mindennapjai során elegendő mennyiségű támogatást kap, gyakran kényelmesebben tudja kifejezni érzelmeit, és kevésbé él meg bizonyos életeseményeket végtelenül negatívan; hiszen a társas támogatás lehetővé teszi az érzelmi terhek megosztását és segíti az érzelmi szabályozást (Sun et al.; 2021). Ennek megfelelően, a szociális támogatás hiánya vagy elégtelensége az érzelmi stressz növekedéséhez vezethet.

Az egyén családi állapota és az érzelmi reakciói között összetett kapcsolat figyelhető meg. A házassági vagy párkapcsolati státuszban élők általában pozitív érzelmeket tapasztalnak, melyet a párjukkal megélt érzelmi támogatás és kielégítő kapcsolatuk indokolhat. Az egyedülálló vagy elvált egyéneknek sajátos érzelmi kihívásokkal kell szembenézniük, melyek negatív érzelmeket, mint a magány vagy szomorúság, illetve egy negatív érzelmi beállítottságot eredményezhetnek. Szülővé válás során ugyan öröm és kielégülés érhető el, de egyúttal új stresszfaktorok és negatív érzelmek is megjelenhetnek (Fotiadis, Abdulrahman, Spyridou, 2019). A családi támogatás és az erős családi kötelékek elősegíthetik a pozitív érzelmeket és az egyének körül történő zűrzavaros eseményekre való higgadtérzelmi reakció adását (Sun et al.; 2021), míg családi konfliktusok negatív érzelmek kialakulását támogathatják. Az életkörülmények, mint például a családdal való együttélés vagy az egyedül élés, is jelentősen befolyásolják az érzelmi tapasztalatokat hiszen a társas támogatási források megléte, mint már említésre került, hozzájárul az érzelmek kényelmes expressziója és az életesemények pozitív szemszögből való értelmezéséhez. Ezen életkörülmények változásai, mint a házasságkötés vagy gyermekvállalás, komplex érzelmi reakciókat válthatnak ki az emberekben melyekhez komplex értelmezési és értékelési belső reakciók kapcsolódhatnak.

Az élet során bekövetkező jelentős eredménnyel, illetve következménnyel járó események, mint például házasság, szülés, válás, munkahelyi veszteség vagy gyász, szintén komoly hatást gyakorolhatnak az érzelmi tapasztalatokra és kifejezésre. Az egy időben tapasztalt „túlzott” negatív, illetve pozitív érzelmi élmények hozzájárulnak az egyének érzelmi beállítottságának változásához.

3. 3. *Személyes fizikai és mentális tényezők*

Az egyének személyiségjegyei, mint például a szociabilitás, neuroticizmus és együttműködési hajlandóság, szintén befolyásolhatják az érzelmi viselkedést (Segerstrom, Smith, 2019) . Az extrovertált egyének hajlamosak pozitív érzéseik nyíltabban kifejezésére, míg az introvertált, inkább negatív érzelmi beállítottságú egyének intenzívebben élhetik meg a negatív érzéseket, és nehezebben szabályozhatják azokat a szociális, társas tanulás elégtelenségének következtében. Az egyén személyisége és temperamentuma a környezetével és a különböző élethelyzetekkel együtt formálja az érzelemerkifejezést, kifejezési módot, valamint az érzelmek értékelését (Berrios, 2019).

Az egyének megküzdési stratégiáikat alkalmazva reagálnak a stresszre és az érzelmi helyzetekre. A két fő típusú megküzdési stratégia, probléma és érzelem központú stratégia segítségével tudják szabályozni külső, illetve belső érzelmi reakcióikat (Gruhn, Compass, 2020). A problémafókuszú megküzdés lényege az adott helyzet, az érzelmet okozó eszköz esetleg személy kezelésére való megoldás találása. Ezzel szemben az érzelemfókuszú megküzdés során az egyén a saját érzelmi reakciójának kezelésére összpontosít, a helyzethez kapcsolódó érzéseik elfojtására vagy levezetésére. Az alkalmazott megküzdési stratégiák nagyban befolyásolják az érzelmi reakciókat, és meghatározzák, hogy az egyén hogyan éli meg és fejezi ki az érzéseit a stresszhelyzetekben.

Az egyén mentális egészségi állapota meghatározó tényező az érzelmi reakciók szabályozásában és tapasztalatában (Li et al., 2021). A mentális egészségproblémákkal, például depresszióval, szorongással vagy bipoláris zavarral, küzdők gyakran nehézségekkel küzdenek az érzelmeik szabályozásában, kifejezésében és azokat intenzívebben is élik meg. Az érzelmi instabilitás és a gyakran változó hangulatok jellemzőek lehetnek ezekre az egyénekre. Az egyén mentális egészségi állapota tehát kiemelkedő szerepet játszik az érzelmi viselkedés megértésében és kezelésében. Ugyanakkor a fizikai egészség és jóllét szintén fontos tényező az érzelmi tapasztalatok szempontjából (Wörfel et al., 2016). A krónikus fájdalom vagy súlyos betegségek negatív hatással lehetnek az általános érzelmi állapotra. Az egészséges életmód,

amely magában foglalja a rendszeres testmozgást és megfelelő táplálkozást, elősegítheti a pozitív érzelmi állapotot, melynek fontos szerepe van az érzelmi jólét fenntartásában.

3. 4. *Kulturális, etnikai és vallási tényezők*

A kulturális környezet, hovatartozás szintén egy meghatározó tényező az érzelmi kifejezés és tapasztalat terén (Stein, Levine, 2021). Különböző kultúrák eltérően értelmezik az érzelmeket és azok kifejezését. Néhány kultúra nyitottabb, hajlamosabb az érzelmeinek nyílt kifejezésre, míg más kultúrákban az érzelmi tartózkodás vagy visszafogottság az elfogadott. Kulturális normák, társadalmi elvárások lehetnek korlátozók vagy megengedők bizonyos érzelmeikkel kapcsolatban, és ezek az elvárások befolyásolják az érzelmeinek kifejezését és élményét. A kulturális különbségek miatt sokszor nehezebbé esik különböző kulturális környezetből érkező egyéneknek társas interakcióba keveredni, illetve egymás érzelmi reakcióit helyesen értelmezni, ezért nagyon fontos az általános kíváncsiság, nyitottság a „más” felé.

Vallási hovatartozás rendszerint befolyásolhatja az érzelmi reakciókat azáltal, hogy meghatározza az egyén vallási gyakorlatait és hitét. Például, a meditáció és a rendszeres vallási részvétel pozitív hatással lehet az érzelmi stabilitásra, segítve az embereket az érzelmi kihívásokkal való jobb megbirkózásban. Vallási közösségek és rituálék emellett egy társas kört biztosítanak, hozzájárulva az érzelmi jólét további erősítéséhez. Azonban fontos megjegyezni, hogy a vallási hovatartozás hatása egyénenként változhat, és a vallási meggyőződés és gyakorlatok sokfélesége miatt nem létezhetnek általánosítások.

Az etnikum is fontos tényező lehet az érzelmi reakciók, élmények milyenségének meghatározásában. Különböző etnikumi csoportokban eltérően értelmezik az érzelmi kifejezést és szabályozást, és ez befolyásolhatja, hogy hogyan reagálnak az emberek az érzelmi ingerekre. Az etnikumok körében a csoportidentitás és a csoporthoz kötődő normák nagy szerepet játszhatnak az érzelmi reakciók kialakításában és megformálásában. Bizonyos etnikumok esetében az érzelmi kifejezés az erőteljes közösségi jelleg, és az érzelmi támogatás fontos eleme (Sun et al.; 2021). Az etnikum által meghatározott emóciós különbségek az érzelmi reakciók sokféle módjának létezését eredményezheti, melyek megértéséhez társas és érzelmi érzékenység szükséges.

4. A nemek közötti általános és meghatározott különbségek érzelmi szituációk során

A dolgozatom fókuszául a két biológiai nem közötti érzelmek béli különbségeket választottam; ennek megfelelően a következő fejezetben szakirodalom kutatás segítségével feltárom a különböző aspektusait ennek a bizonyos eltérésnek a férfiak és nők között, különös figyelmet fordítva a különbségek okainak identifikálására.

4. 1. Általános nők és férfiak közti érzelembeli különbségek

A nemek közötti különbségek érzelmi reakciók tekintetében elsősorban az érzelmi intenzitásban és az érzelmi kifejezés módjában, különösen a nonverbális kifejezés terén nyilvánulnak meg (Constant et al., 2016).

A nők gyakrabban hangsúlyozzák az érzelmeiket testbeszéd, arckifejezések és testtartás szintjén. Könnyek, mosolyok és a karokkal való aktív jelzések adása segítségével fejezik ki sokszor összetettebb, komplex érzelmi reakcióikat egy helyzetre (Deng et al., 2016). Ez a bonyolultság gyakran az interperszonális kapcsolatok kontextusában merül fel, ahol nem csak pozitív, de negatív érzelmek is keverednek egymással, mint az öröm, a szomorúság vagy az aggodalom.

A női érzékenység mások és saját érzéseikre egy magasabb fokú érzelmi intelligenciát, illetve érzelmi szabályozást is sugall. A kutatások azt mutatják, hogy nők általában magasabb empátiakészséggel rendelkeznek, ami azt jelenti, hogy könnyebben képesek mások érzelmi állapotával azonosulni és megértőbbek azokkal szemben. Az empatikus képesség nők körében gyakran megnyilvánul azáltal, hogy aktívan figyelik a nonverbális jeleket és az arcokat, ami lehetővé teszi számukra, hogy pontosabban értelmezzék mások érzelmeit (Deng et al., 2016). Bár a férfiak számára az empátia kifejezése és mások érzéseinek megértése szintén jelentős lehet, de általánosságban kevésbé hangsúlyos.

Az érzelmek elemzésének terén a nők gyakran hajlamosabbak mélyebben és részletesebben elemezni az érzéseiket és azok okait, érzéseiket sokszor intenzívebben élik meg, mint a férfiak (Tisserand et al, 2020). Érzelmeikkel való hosszú idejű foglalkozás lehetővé teszi számukra az érzelmek mélyebb árnyalatainak felfedezését, valamint mások érzelmi állapotának pontosabb felismerését. Ezzel szemben a férfiak általánosan kevesebb időt töltenek az érzelmeik analízisével, és inkább a problémamegoldásra összpontosítanak, kevesebb figyelmet fordítva az érzelmek okainak, illetve következményeinek részletezésére.

Emellett a nők hajlamosabbak lehetnek nagyobb érzelmi kifejezőkészség mutatására is, nyitottabbak és hajlandóbbak az érzelmeik és tapasztalataik verbális kifejezésére. Mindazonáltal, a női szerep tipikusan a pozitív érzelmi kifejezéssel és tapasztalattal van asszociálva, ennek mentén a nők gyakrabban fejeznek ki, illetve inkább nyíltabbak pozitív érzelmeik kifejezése kapcsán, megfigyelve a melegséggel és szeretettel kapcsolatos társadalmi elvárásoknak (Young, Sangman, Craske, 2019).

Ezzel szemben a férfiak tradicionális szerepe a sztoikusság, vagy az ősi ösztönökkel asszociált maszkulin viselkedés. Kicsi koruktól fogva a fiúknak és férfiaknak gyakran érzelmeik elnyomását tanítják, különösen a sebezhető vagy negatív érzések elrejtését (Young, Sangman, Craske, 2019). Ez odáig is fajulhat, hogy saját maguknak sem vallják be sebezhetőségeiket, és a negatív érzéseikkel való megküzdést, foglalkozást is mellőzik, mivel ezek a gyengeség jeleinek tekinthetők. Ennek eredményeként a férfiak hajlamosak lehetnek kevésbé nyíltan kifejezni érzelmeiket, hajlandóságuk érzelmeik a külvilág felé való közvetítésére alacsony, illetve a hagyományos férfias normákat követve, a „maszkulinitást” jelképező érzelmeiket, haragot, agressziót vagy frusztrációt mutatják csak ki. A társadalmi elvárás és elnyomás miatt, a férfiak gyakran csak szűkített nonverbális kifejezési palettával rendelkeznek, illetőleg használnak.

4. 1. 1. A különbségek tipikus okai

Mint már említésre került, az érzelmi élmények és azok kifejezésben felmerülő különbségek kialakításában a nemek között a legnagyobb mértékben meghatározó tényező a szocializáció és a kulturális normák. Az érzelmi kifejezés és az érzelmi reakciók szocializációja az egyéni fejlődés során kezdődik, és azután is folytatódik, amikor az egyén interakcióba lép a társadalommal és különböző kulturális hatásokkal találkozik (Cowen et al., 2019). A férfiaknak és a nőknek két különböző szerepet oszt ki a társadalom, és a szociális, valamint a kulturális elvárások részét képezi az egyén saját nemére vonatkozó érzelmi elvárások, normák követése.

A szociokulturális tényezőkön kívül a biológiai tényezők, mint agy szerkezeti és funkcionális jellemzői, szintén hozzájárulhatnak az érzelmi élmények sokféleségéhez a nemek között. A női ciklus alatt bekövetkező hormonális változások, valamint az alapvető női és férfi hormonok közötti különbségekre is vissza lehet vezetni a két nem érzelmének jellege, intenzitása és azok kifejezése közötti differenciákat (Deng et al, 2016). Ugyanakkor fontos megjegyezni, hogy ezek a biológiai tényezők nem magyarázzák teljesen az észlelt nemi különbségeket az érzelmi élmények terén.

4. 2. *Az ember, mint társas lény*

A szociális támogatás az emberi lét alapvető aspektusa, amely mélyen gyökerezik társas lényünk természetében. Magában foglalja az emberi kapcsolatok és a társadalmi kötelek iránti igényt, ahol az egyének érzelmeiket megosztják egymással, segítséget, támogatást és inspirációt kínálnak egymásnak (Cacioppo, Patrick, 2009). Ezek a kapcsolatok alapvető szükségletekké válnak jólétünk és mentális egészségünk szempontjából (Turner, 1988).

Az érzelmi támogatás a szociális támogatás fontos összetevője, pozitív érzéseket és megértést biztosít az emberi kapcsolatokban, ami képessé teszi az embereket arra, hogy úgy érezzék, irányítják életüket (Baumeister, Leary, 1995). Az ilyen támogatás hozzájárul az egészségesebb mentális állapothoz, csökkenti a depresszió kockázatát, és segít az egyéneknek megbirkózni különféle életeseeményekkel (Orben, Tomova, Blakemore, 2020). Társadalmi támogatás nélkül az emberek magányossággal és társadalmi elszigeteltséggel szembesülhetnek, ami negatívan befolyásolja jólétüket és általános egészségi állapotukat (Chang, 2020). A támogató kapcsolatok hiánya csökkent önbizalomhoz és motivációhoz vezethet a mindennapi életben (Cohen, McKay, 2020). Ennek eredményeként az egyének kevésbé hajlamosak új társadalmi kapcsolatokat keresni, és úgy érzik, hogy elvesztik mások iránti bizalmukat.

Az érzelmi támogatáson kívül az egyéneknek életkörülményeiktől függően más típusú szociális támogatásra is szükségük van. Az információs támogatás különösen fontos, ha az egyéneknek olyan döntéseket kell meghozniuk, amelyek jelentősen befolyásolhatják az életüket, például munkahelyváltás, egészségügyi problémák kezelése vagy pénzügyi döntések meghozatala (Li et al., 2021). Ez a fajta támogatás döntő szerepet játszik az útmutatás és a tudás biztosításában.

Ezen túlmenően, az instrumentális támogatás elengedhetetlen, ha az egyének konkrét kihívásokkal vagy feladatokkal néznek szembe az életükben, mint például a munkával kapcsolatos feladatok, az otthoni karbantartás vagy a gondozási kötelezettségek (Li et al., 2021). Ez a fajta támogatás gyakorlati segítséget nyújt az egyének egyedi igényeik kielégítésében.

A szociális támogatás nemcsak a pszichológiai jólét szempontjából kulcsfontosságú, hanem a célok eléréséhez és az élet különböző területein elért sikerekhez is. Az egyéni munka és tanulás hatékonyabb, ha az emberek úgy érzik, hogy támogató kapcsolatok és közösségek állnak mögöttük, amelyek segítik őket a kihívások leküzdésében (Dafaalla et al., 2016). E támogatás nélkül az egyének elveszíthetik az irányt, és nehezen tudnak megbirkózni a kihívásokkal, ami nehézségekhez vezethet a célok elérésében, depresszióhoz és feladás érzéséhez (Alsubaie et al.,

2019). A szociális támogatás tehát kulcsszerepet játszik a személyes növekedés és siker elősegítésében.

Az emberi kapcsolatok és a társadalmi kapcsolatok különféle formákat ölelnek fel, beleértve a barátságokat, családi köteleket, szomszédsági kapcsolatokat, valamint az intézményektől és társadalmi struktúráktól kapott támogatást (Wörfel, Gusy, Lohmann, Töpritz és Kleiber, 2016; Kugbey, 2015). A sokszínű kapcsolati hálózat lehetővé teszi az egyének számára, hogy különféle forrásokból hozzájuthassanak támogatáshoz, ami nagyban hozzájárulhat ahhoz, hogy szembenézzenek az élet kihívásaival (Friedlander, Reid, Shupak és Cribbie, 2007).

Végül soron az emberek természetüknél fogva szociális lények, és a társas támogatás elengedhetetlen a boldog és kiegyensúlyozott élethez (Baker 2015). Ezek a kapcsolatok nemcsak egyéni szinten erősítik az egyéneket, hanem elősegítik az empátiát, a kölcsönös segítségnyújtást, valamint hozzájárulnak a társadalom egészének stabilitásához és fejlődéséhez.

A társas kapcsolatok fenntartásához szükséges idő- és energiabefektetés ellenére, ezek teljes elkerülése a korábbi negatív tapasztalatok vagy a vélt idő- és energiahány miatt nem járulna hozzá az általános jóléthez. A szociális támogatás védelmet kínál a stressz káros hatásaival szemben, fokozza a személyes fejlődést, és elősegíti az összetartozás és a kiteljesedés érzését. A társas kapcsolatoknak az emberi életben betöltött alapvető szerepének fényében fontos felismerni a társas támogatás jelentőségét, és e kapcsolatok fenntartásán és ápolásán dolgozni egy egészségesebb és kielégítőbb élet érdekében. (Szatmáry Rozália 2023 április TDK)

4. 2. 1. A nemek közti különbség társas támogatási igények tekintetében

Az empirikus kutatások alapján láthatjuk, hogy a nők gyakrabban fordulnak érzelmi támogatásért, kiemelt figyelmet fordítva az empátiás kapcsolatokra, különösen pszichológiai stresszhelyzetek során (Friedlander et al., 2007). Emellett az instrumentális támogatás igénye is gyakran felmerül, különösen a gyermekgondozási és háztartási feladatokhoz kapcsolódó területeken. Az információs támogatás jelentősége szintén kiemelkedő a nők szociális hálózataiban, különösen olyan döntések meghozatalakor, amelyek az egészség, a család vagy a szakmai területekhez kapcsolódnak (Kim, Sherman, Taylor, 2008). A társas kapcsolatok és a szociális interakció szerves részét képezik a nők által igényelt emocionális tényezőknek, mivel ezekben gyakran találunk megnyugvást a partnerükkel folytatott közös tevékenységek és a mély, jelentőségteljes beszélgetések révén.

A férfiak oldaláról vizsgálva a társas támogatási igényeket, azt láthatjuk, hogy bár férfiak is igényelnek érzelmi támogatást, gyakran különböző módon, illetve egyáltalán nem fejezik ki

érzelmi szükségleteiket, részben a hagyományos férfiassággal kapcsolatos társadalmi normák miatt. Ugyan a társasság és a szociális interakció szükséglete megmarad a férfiak esetében is, gyakran inkább a közös tevékenységek, élmények, mint például a sport, formájában, mintsem az érzelmeikről való nyílt beszélgetésekkel (Chapman, Campbell, 2008). Hasonlóan a nőkhez, a férfiak is szükségét érzik az instrumentális támogatásnak, különösen olyan területeken, mint a háztartási karbantartás, esetleg autójavítás. Az információs támogatás is elengedhetetlen a férfiak társas támogatási hálóiában, különösen a jelentőségteljes következménnyel járó döntések, illetve élethelyzetek során.

4. 3. *Intim társas kapcsolat, igaz partner*

Intim kapcsolatok az emberi élet egyik legkomplexebb és érzelmi szempontból legjelentősebb területei közé tartoznak. Magukban foglalják a romantikus kapcsolatokat, házasságokat és párkapcsolatokat, ahol az egyének mély érzelmi kapcsolatot ápolnak egymással. Ezek a kapcsolatok különlegesek és egyedülállóak számos mély érzelmi szempontból (Constant et al, 2016).

Az intim kapcsolatokat az érzelmi intimitás és sebezhetőség jellemzi, ahol az egyének biztonságban érezhetik magukat a legbelső gondolataik és érzéseik megosztásához. Ez a bizalom teremti meg az érzelmi biztonságot és lehetővé teszi a mély érzelmi kötelék kialakítását és az ítélet vagy elutasítás félelme nélküli érzelmi szükségletek kifejezését. Ezen kapcsolatok alapvető eleme a támogatás adása, ahol a partnerek egymás fő érzelmi támogatói. Kényelmet és vigaszt nyújtanak szomorúság vagy nehézségek idején, ünneplik az örömeiket és sikereket, és hallgató fület biztosítanak nehéz pillanatokban (Friedlander et al., 2007). A támogatás természetesen kölcsönös, megerősítve ezzel az érzelmi köteléket és tehermentesítve a feleket az érzelmi adósság érzésétől. Ugyanakkor az intim kapcsolatok nem csak érzelmi hanem fizikai közvetlenséggel is járnak. Ez magában foglalhat különféle fizikai érintkezési formákat, a forró ölelésektől a szenvedélyes pillanatokig. A fizikai kapcsolat az érzelmi kötelék erősítését szolgálja, és a romantikus kapcsolatok egyedülálló aspektusa.

Az idő múlásával az intim partnerek mély empátiát és megértést alakítanak ki egymás érzelmei iránt. Képesek "olvasni" egymás érzelmi jeleit, gyakran az explicit kommunikáció szükségessége nélkül (Hall, Horgan, Murphy, 2019). Ez a felfokozott érzelmi összhang azt az érzést kelti a felekben, hogy valóban megértik és szeretik egymást

Intim kapcsolatban résztvevő partnerek számos közös élménnyel rendelkeznek, amelyek lehetnek pozitívak, például utazások vagy közös hobbik, és kihívásokkal teli, például a közös

nehézségekkel való szembesülés. A közös élmények felhalmozódása hozzájárul az érzelmi kapcsolat mélyítéséhez, és a közös történelem alapját képezik (Conte, Hahnel, Brosch, 2023).

Természetesen, mint minden emberi társas kapcsolatnak, az intim kapcsolatnak is szerves részét képezik a konfliktusok, azonban ezen nézeteltérések lehetőséget jelentenek az érzelmi kötelékek elmélyítésére, nem pedig az érzelmi károk okozásának eszköze

Számos intim kapcsolat hosszú távú elkötelezettséggel is jár, például házasság vagy élettársi kapcsolat. Ez az elkötelezettség mély érzelmi kötődést és azt a vágyat tükrözi, hogy az élet kihívásait és örömeit közösen vállalják (Cacioppo, Patrick, 2009).

Összefoglalva, az intim kapcsolatok az emberi élet legjutalmazóbb területei közé tartoznak, mivel biztosítják az érzelmi kifejezés, a bizalom és a sebezhetőség egyedi terét. Ezek a kapcsolatok kölcsönös támogatással, empátiával, megosztott élményekkel és mély érzelmi kötelékkel jellemezhetők, amelyek meghaladják a barátság egyszerűségét. Bár számos kihívás merülhet fel, az érzelmi mélység és az intimitás jelenléte miatt ezeken túl tudnak jutni a kapcsolat tönkretételét elkerülve. Az intim kapcsolatok alapul szolgálnak a személyes növekedéshez, boldogsághoz és kiteljesedéshez egy másik személlyel való mély érzelmi kapcsolaton keresztül.

4. 3. 1. Különbségek a nők és férfiak között, amikor az intim kapcsolatokból származó elvárásokról, szükségletekről van szó

Nemek közötti különbségek az intim kapcsolatokban megjelenő igények és elvárások terén széles körben vizsgált téma a tudományban. Bár fontos leszögezni, hogy az egyéni különbségek és preferenciák szintén szerepet játszanak ezen a területen, vannak általános tendenciák a férfiak és nők közötti különbségekre vonatkozóan, melyek főleg társadalmi és evolúciós tényezőkön alapulnak.

A nők általában az érzelmi és társadalmi támogatás iránti vágyukat helyezik előtérbe kapcsolataikban (Chapman, Campbell, 2008). Alapvetően mély kapcsolatok kialakítására törekszenek barátaikkal, családjukkal és romantikus partnereikkel, mivel ezek a kötelékek létfontosságúak érzelmi jólétük szempontjából. Szeretnének minőségi időt tölteni szeretteikkel, őszinte beszélgetéseket folytatni és élettapasztalataikat megosztani partnereikkel. Különösen érzelmi nehézségekkel telített időszakokkal való megküzdés során, számítanak, illetve igényelnek egy megbízható támogató hálózatot (Wharton, Erickson, 1993). Az őszinte és érzelmi kifejezésen alapuló kommunikációnak kiemelkedő fontossága van a nők számára egy intim kapcsolat kialakítása során. Értékelik a lehetőséget, hogy nyíltan megbeszélhessék

gondolataikat és érzéseiket, melyek során az aktív hallgatás és az empátiával telített válaszok nagy szerepet játszanak igényeik kielégítésében. A nők elvárásai közé tartozik továbbá az is, hogy mind ezek a tényezők, különösen a kommunikáció és az érzelmek nyílt, verbális kifejezése kölcsönös legyen.

Emellett a nők gyakran igénylik érzelmeik az elismerését és validálását partnerük, illetve szeretteik által, vágyva a megbecsülést és a tiszteletet az érzelmeik iránt. Mind érzelmileg, mind fizikailag közel akarnak lenni, szeretik az öleléseket, a közelséget és a személyes érzelmek és gondolatok megosztását, amelyek jelentősen hozzájárulnak az általános érzelmi jólétükhöz.

Összefoglalva, a nőknek jellegzetes érzelmi, fizikális, kommunikációs, valamint, verbális validálási szükségleteik vannak az intim partnerkapcsolatokban. Ezen preferenciák gyakran összefügghetnek a nők hagyományos nevelői és gondozói szerepével, azonban fontos azt is megjegyezni, hogy ezek csak általános tendenciák, amelyek a személyes igényeknek megfelelően változhatnak egyénenként (Wharton, Erickson, 1993). E szükségletek megértése és kezelése ugyanakkor döntő fontosságú a nőkkel való egészséges és kielégítő kapcsolatok kialakításához.

A férfiaknál a nőkkel ellentétben sok esetben a függetlenség és autonómiája élvez prioritást intim kapcsolatok kialakításakor. Személyes térre és időre van szükségük az önvizsgálathoz, hogy feldolgozzák érzelmeiket és gondolataikat (Westaby, Fowler, Phillips, 2020). Ez az igény a magány utáni vágyként vagy a személyes reflexió lehetőségének kutatásában nyilvánul meg. Fontos számukra az önálló idő és tér, hogy saját magukra koncentrálhassanak, megértsék saját érzelmeiket, és önmagukban megkereshessék a válaszokat érzelmi kérdéseikre.

A férfiak gyakran fektetnek hangsúlyt a problémamegoldásra konfliktusos helyzetekben, ugyanakkor szükségük van érzelmi támogatásra is. Az érzelmekről való beszélgetés helyett, amely a gyengeségeik leleplezését jelentené, a gyakorlatias megoldásokat és a segítséget értékeli nagyra.

A fizikai tevékenységekben és szabadidős elfoglaltságokban való részvétel szintén elengedhetetlen érzelmi igények a férfiak számára. Ezek a tevékenységek konstruktív eszközként szolgálnak az érzelmek feloldására és a stressz csökkentésére (Metcalf, 2018). Az érzelmi megkönnyebbülés a sokszor a közös testedzésben, a sportolásban vagy a hobbiknak való elmerülésben rejlik, amely lehetőséget biztosít az érzelmi élmények feldolgozására. A férfiak szintén értékeli a tiszteletet és az elismerést, és ennek hiányától való félelmük

jelentősen befolyásolhatja érzelmi jólétüket. Az az erőfeszítéseik elismerése és a tisztelete az érzelmi szükségleteik kielégítésében kulcsszerepet játszik

Ezek az érzelmi szükségletek belső különbségek általános tendenciákat tükröznek, ezért nem szabad merev igazságnak tekinteni. Az egyének érzelmi szükségleteik nagyon eltérőek, és alapvető fontosságú, hogy felismerjük és tiszteletben tartsuk az egyes személyek egyedi érzelmi preferenciáit és megnyilvánulásait, nemtől függetlenül. A hatékony kommunikáció és támogatás ezen egyéni különbségek megértésére és befogadására épül, azonban ezek az általános trendek útmutatásul szolgálhatnak a kapcsolat kialakításának első fázisaiban (Neff, Karney, 2005).

4. 4. *A szeretet öt nyelve*

Az "Öt szeretetnyelv" koncepcióját Dr. Gary Chapman (Chapman, Campbell, 2008), házassági tanácsadó és szerző dolgozta ki. Ezek a szeretetnyelvek leírják, hogy az egyének hogyan fejezik ki és fogadják, illetve várják el a szeretetet egy társas kapcsolatokban. Az egyén saját és a partnere szeretetnyelvének megértése segíthet javítani az érzelmi intimitást és kielégíteni egymás érzelmi szükségleteit egy intim kapcsolatban. Fontos megjegyezni, hogy az embereknek általában van egy vagy két domináns szeretet nyelvük, de az élet különböző szakaszaiban és helyzeteiben más-más nyelvek is előtérbe kerülhetnek.

Az „elismerő szavak” használatának szeretet nyelve a szeretet verbális kommunikáción keresztüli kifejezésén alapszik. Azok, akik „ezt a szeretet nyelvet beszélik”, nagyra értékelik az elismerő és megerősítő szavakat. A bátorítás, a dicséret és az elismerő visszajelzések számukra kifejezetten fontosak a szeretet kifejezésében. Ezzel szemben, akik számára a segítő tettek nyelve a preferált, szeretnek másoknak, partnerüknek és családtagjaiknak segíteni. A mindennapi teendők elvégzése, a másik fél kötelezettségeinek ellátása, egyéb, a partner kényelmességét elősegítő cselekedeteket végzése és az odaadó törődés az, amivel kifejezik a szeretetüket.

A fizikai érintés és a minőségi idő eltöltése szintén az öt szeretet nyelvbe tartozik. Azok, akik az együtt töltött minőségi időt preferálják szeretet nyelvükként, az osztatlan figyelem és az együtt töltött idő értékében hisznek. Akkor érzik magukat leginkább szeretve, ha tartalmas beszélgetéseket folytathatnak társaikkal, és megoszthatják egymással tapasztalataikat és érzéseiket. Ugyanakkor azok, akik a fizikai érintésen keresztül fejezik ki és várják a szeretetet, a testi kontaktust, az ölelést, csókot, vagy egyéb érintkezési formát tekintik az érzelmi összekapcsolódás eszközének

Egyes emberek számára az ajándékok fogadása és átadása a módja annak, hogy szeretve és megbecsülve érezzék magukat, illetve, hogy szeretetüket kimutassák mások felé. Ezek az ajándékok a gondoskodást és az odafigyelést jelképezik számukra.

4. 4. 1. Tipikus nem beli különbségek a szeretet nyelvek tekintében

Ebben a fejezetben a nők és férfiak közötti különbségeket mutatom be a szeretet különböző formáinak igénylése, illetve kimutatása kapcsán. Mint a többi emocionális aspektus esetében, ahol a két biológiai nem között különbségeket figyelhetünk meg, itt is általános tendenciákra szeretnék rámutatni, amelyek főleg szociokulturális tényezők által vannak befolyásolva (Ching, Chan, 2020).

Mind a nők, mind a férfiak számára fontosak a pozitív, megerősítő szavak használata és a cselekedeteik érzelmeik validálása (Chapman, Campbell, 2008). A nők kifejezetten értékelik a szeretet és az elismerés e verbális kifejezését, ugyanakkor, bár férfiak is értékelhetik a megerősítő szavakat, a tradicionális társadalmi normák néha megnehezíthetik számukra ennek az igénynek a kifejezést. Fontos számukra egy biztonságos környezetet megléte, ahol nyíltan tudnak ennek az érzelmi szükségletnek hangot adni.

A szolgáltatási aktusok szintén egy fontos módja a szeretet és támogatás kifejezésének a párkapcsolatokban. A nők gyakran mutatják ki a szeretet és támogatás a szolgálati cselekményekben, mint például a házimunkák vagy kötelezettségekben való segítségnyújtásban. Emellett jellemző, hogy hasonló módon várják el a szeretetet partnerüktől is. A férfiak szintén értékelhetik a szolgáltatási aktusokat, azonban számukra fontosabb az ekképpen kimutatott szeretet elismerése, értékelése és validálása, tehát végső soron, lehet, hogy az elismerő szavak beli szükségleteiket ily módon „szerzik meg”.

Az ajándékok átvétele is egy meghatározó szeretetnyelv. A nők számára fontos lehet az ajándékok adása és kapás, mivel számukra ezek a tárgyak a figyelmességet és a gondoskodást szimbolizáljak és gyakran inkább az ajándékok mögött rejlő érzelmet, mintsem magát az ajándékot értékelik jobban. A férfiak is élvezhetik az ajándékozást és az ajándékok átvételét, bár preferenciáik eltérőek lehetnek a nőktől.

A minőségi idő is a nők az egyik legjobban értékelt szeretet nyelv. Mély beszélgetések folytatása és minél több közös, kellemes élmény átélése fontos aspektus számukra az intimitás kiépítése során. Ugyanakkor, bár a férfiak is értékelhetik az együtt töltött minőségi időt, nem igazán az érzelmekről való beszélgetést, mintsem az aktív fizikai tevékenységet, vagy egyéb általuk élvezett hobbi művelését érték a koncepció alatt. Ezen kívül kifejezetten fontos számukra a

közös élmények és a független idő közötti egyensúly megtalálása és megtartása egy társas kapcsolatban.

Hasonlóan a nőkhöz, akik fontosnak tartják a fizikai érintést, mint az érzelmi kapcsolat és ragaszkodás egyik formáját, az érzelmi közelség kifejezésének egyik eszközét, a férfiak is vágnak a fizikai közelségre, érintésekre az érzelmi összekapcsolódás igényének kielégítésére.

Az öt szeretet nyelv tekintetében felmerülő különbségek esetében is fontos megjegyezni, hogy az általános tendenciák ellenére, a személyes preferenciák és igények dominánsabb befolyásoló tényezőknek bizonyulnak, valamint maguk az itt bemutatott trendek is számos demográfiai, kulturális és egyéb külső tényező befolyása által változhatnak.

5. A kutatás bemutatása

5. 1. A kutatási módszertan

5. 1. 1. Kutatási kérdés

A TDK dolgozatom és egyben a primer kutatás célja az volt, hogy megvizsgáljam, hogy vajon tényleg állnak e fenn emocionális különbségek a nemek között. A „férfiasság” és a „nőiesség” alapvető, tradicionális társadalmi elvárások alapján kreált szerepek, melyek a nemek érzelmi válaszait és egy kapcsolatban keresett tényezők, illetve igények milyenségét is meghatározhatják. Azonban, ezen szociokulturális, illetve nem beli tényezőn kívül számos személyes és külső tényező szerepet játszhat a társas támogatási, illetve egy bensőséges kapcsolatban elvárt igények definiálásában. Az emocionális szükségletek sokoldalúságából, és az azt befolyásoló tényezők számosságából kifolyólag bár van egy alapvető képem a nemek közti különbségekről, mégsem szeretnék ehhez kapcsolódó hipotézist felállítani, mivel úgy gondolom, hogy az nagyban befolyásolná a primer kutatásom során a nézeteimet.

Ennek mentén, egy kutatási kérdést tettem fel magamnak a primerkutatás kapcsán:

K1: Vajon valóban fennálnak a férfiak és a nők között érzelmi igény és kifejezés beli különbségek?

5. 1. 2. Kutatási kérdőív

A szakirodalom kutatás során két olyan validált kérdőívet találtam, amely az általam vizsgált problémára a leginkább választ tudna adni.

Watson és Clark (1994) által kifejlesztett Pozitív és Negatív Affectus Skála - Kibővített Űrlap (PANAS-X) 60 változót tartalmazó kérdőíve az, ami képes arra, hogy feltárja az átélt és észlelt érzelmeket. A kérdőív két alkalommal való használata alkalmas arra, hogy a valódi és bemutatott érzelmek közötti különbséget mérjünk. Az első alkalommal a résztvevőknek egy öt fokozatú Likert-skála segítségével saját érzelmeiket, figyelembe véve, kell értékelniük, milyen gyakran és milyen mértékben élik meg azokat. A második alkalommal a résztvevők feladata az, hogy bejelöljék, milyen gyakran és milyen mértékben mutatták be ezeket a megtapasztalt érzelmeiket mindennapjaik során. Az eltérések kiszámításával lehetőség nyílik azonosítani, mely érzelmeiket módosítják vagy rejtik el az egyének a mindennapi rutinjuk során. Ezáltal meghatározhatóvá válik azoknak az érzelmeknek a száma, amelyeket színlelik vagy elnyomják a válaszadók.

A kérdőív kitöltésekor fontos szempont volt, hogy minél több válaszadót tudjak elérni. A PANAS X kérdőív mutatkozott bár a legalkalmasabbnak az általam vizsgált jelenség mérésére, illetve vizsgálatára, ennek alkalmazása azonban válaszadónként további 120 kérdéssel bővítette volna a kérdőívet, ezzel jelentősen meghosszabbította volna a válaszadáshoz szükséges időt.

A jelen dolgozatban alkalmazott kutatási kérdőív a Zimet és munkatársai-által kidolgozott (Zimet G D 1988) multidimenzionális észlelt társas támogatás-kérdőív magyar validált változatának egyfajta átdolgozása. Ez egy strukturált kérdőív mely a következő kérdésköröket taglalta

- az egyének demográfiai jellemzői
- milyen társas-hálózatokkal rendelkeznek az emberek
- milyen családi státusszal rendelkeznek a válaszadók
- milyen fajta támogatásra van szüksége az embereknek, és hogy a támogatás különböző formái mennyire jelennek meg életükben o A kérdőívben különböző állítások segítségével vannak meghatározva a támogatási formák, szeretet nyelvek jegyei
- milyen tényezőket tartanak fontosnak a válaszadók egy ismerősi kapcsolat, illetve egy bensőséges, intim kapcsolat kialakítása során
- mennyire fontos számukra érzelmeik kifejezése, illetve ezt mennyire tudja megtenni
- az egyén rendelkezik olyan személlyel, illetve fontosnak tartja azt, hogy kimutathassa szeretetét
- kitől, milyen személyektől kérne tanácsot, és hogy ezeket mi alapján értékeli a válaszadó
- válhat e egy alternatív entitás igazi partnerré

Ezek mentén a különböző társas támogatási formákat, így az érzelmi, információs és az instrumentális támogatást; az öt szeretet nyelvet, valamint a saját érzelmünk kifejezésére való vágyat különböző állításokkal definiálja, illetve írja körül a kérdőív, melyeket 5 fokozatú Liker skálákon értékelhettek a válaszadók.

- 0=” semennyire”
- 1=” alig”
- 2=” közepesen” (tehát, mint középső válasz opció, nem egy menekülési választás)
- 3=” többnyire”
- 4=” nagyon”

5. 1. 3. Kutatói látásmód és mintavételi módszer

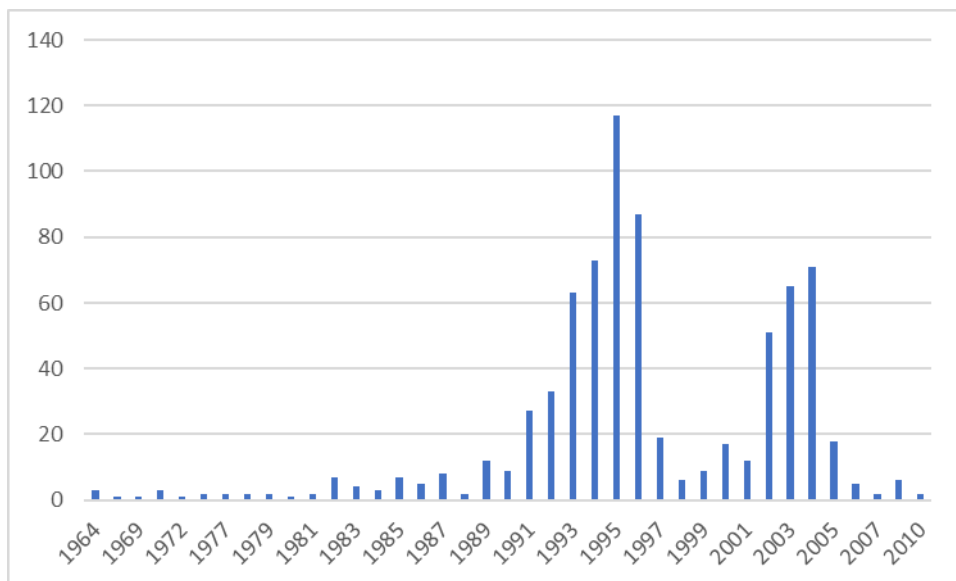
A kutatásom témáját, illetve a szakirodalom sokrétű és sokféle véleményét alapul véve, egy interpretatív kutatói látásmód használatát tartom indokoltnak. Nem megmérni, számszerűsíteni szeretném a jelenséget, hanem alapvető összefüggéseket és mélyebb kapcsolatokat szeretnék találni az az érzelmek világa és a nemek, valamint az általam feltárt változók között. A mintavételi módszer, kényelmi mintavétel volt. Ez azt jelenti, hogy mind konzulensem, mind én magam megosztottuk a kérdőívet ismerőseinkkel, ő az egyetemi hallgatóival, én pedig a családommal és barátaimmal és ezután megkértük őket, hogy osszák meg ezt a kérdőívet saját ismeretségi körükben és családtagjaik között is. Ennek eredményeképp a hólabda módszeré alakult a mintavételi módszer.

5. 2. *A minta bemutatása*

Végeredményképpen 760 válaszadót sikerült összegyűjtenem, amelyből 396 férfi és 362 női volt. Az észlelhető férfi és női kitöltők számbeli eltérésének oka valószínűleg onnan fakad, hogy konzulensem az egyetemen informatikával kapcsolatos tárgyakat oktat, melynek hallgatói többsége férfiakból áll. A mintában a nemek átlaga (férfi=1, nő=2) 1,48 volt, ami végsősoron azt mutatja, hogy ilyen tekintetben igen kiegyensúlyozott volt a minta, ezért az eltérést a továbbiakban nem tekintem a változók közötti kapcsolat alapjának

Mint már említésre került azok az egyének, akik nem-bináris nemi identitást vagy különböző szexuális orientációt képviselnek, saját egyedi kihívásokkal találkozhatnak az érzelmi kifejezés és tapasztalat terén. Társadalmi attitűdök és a diszkrimináció befolyásolhatja az érzelmi jólétüket és az érzelmi kifejezést. A minta összesen 2 olyan személyt tartalmazott, akik sem a női sem a férfi nemi identitást nem képviselték. Ebből a tényből önmagában bár nem szabad merev következtetéseket levonni, azonban ez a csekély 0,26 % azt sugallja, hogy a válaszadók legnagyobb hányada azonosult biológiai nemi identitásával.

A válaszadók átlag életkora 26, 81 (az átlag születési év az 1996,19 $\pm$ 6,523) volt, ami a fiatal felnőttek korosztályának mondható. A kitöltők átlag születési éve az 1. ábra grafikonján található, ahol az 1995 születési évnél lévő legmagasabb csúcs, arra mutat rá, hogy az volt a leggyakrabban (n=117) válaszolt születési év.



1. ábra - A válaszadók születési év szerinti eloszlása

A válaszadók 2,2 százaléka tartozott a generációs határok (Alwin, McCammon, 2007) által definiált x (születési évük 1965-1975 ig), 65 százalék az y (születési évük 1976 és 1995 között) 32, 8 százalék meg a z (1996-2010) generációba.

A szakirodalom kutatás kapcsán kiderült számomra, hogy a nemek közti emocionális különbségek egyik alapvető oka a tradicionális társadalmi szerepek béli eltérés (Hoffmann, 2001). Felvetődött bennem a kérdés, hogy vajon ez a társadalmi elvárás, az ennek való megfelelés mennyire jellemző, illetve mennyire tűnt el a 21 század társadalmában, (pontosabban a mintavétel helyén Budapesten, Magyarországon). Természetesen a mintám mérete nem tekinthető reprezentatívnak a teljes társadalmi sokasára nézve, azonban azt gondolom, hogy a válaszadók generációs különbségének vizsgálatával általános tendenciákra tudok rámutatni.

Az x generációba tartozók száma igen alacsony volt ($n=17$) ami megnehezíti az ezen generációban született férfiak (és nők összehasonlítását, azonban az y ($n=494$) és a z ($n=249$) generációkba tartozó kitöltők sokasága lehetőséget biztosított arra, hogy a különböző generációkon belüli férfiak és nők közötti különbségeket megvizsgáljam, illetve összevessem, hogy van e különbség a nemek közötti eltérésekben (vagy esetleg az eltérések hiányában) a két (három) generáció között.

Ahogy azt az ember társas lény belső mivoltja is indikálja, az egyéneknek szükségük van társas kapcsolatokra, kötelékekre és mindenekelőtt támogatásra. Az igényelt (társas) támogatáshoz az ember valószínűbb módon jut hozzá, ha valamilyen társas környezetben él. Azonban azt is érdemes megjegyezni, hogy a különböző társas kötelékekből az ember különböző támogatási

formákat várhat, illetve kaphat. Így a gyenge, ismerősi kapcsolatok nem igazán szolgálnak érzelmi vagy empátiás támogatásaként, míg a baráti, illetve családi (esetleg már saját alapított családi) kötelékek egy sokkal szorosabb, összetartóbb, erősebb társas kapcsolatra utal. Fontos hozzátenni, hogy a társas környezettel való együttélés, nem csak pozitív, de negatív hatásokkal is járhat. A más emberekhez való alkalmazkodás, saját család esetében a gyerekekre való vigyázás, párunk igényeinek folyamatos kielégítése, és az esetlegesen inkább ismeretlen, mint bármilyen más emberek jelenléte a magán szféránkban egy óriási stressz forrás lehet és a folyamatos feszélyezettség, vagy idegesség előbb utóbb mentális vagy fizikai egészségügyi problémákhoz is vezethet (Łakuta, Przybyła-Basista, 2017).

A kutatás során az is megvizsgálásra került, hogy a válaszadók milyen „társas kapcsolataikkal” élnek együtt, illetve, hogy egyedül élnek e. A kérdés válaszadásai lehetőségeinek természetéből kifolyólag nem lehet egyértelmű eloszlást mondani, a családdal, barátokkal, ismerősökkel, illetve az egyedül élők köréről. Ez abból fakad, hogy a fiatal felnőttek, akik még nagy eséllyel tanulmányaikat folytatják, gyakran laknak még családi otthonukban. Illetve azokat, akik komoly párkapcsolatban, vagy már saját gyermekükkel élnek, szintén a „családommal élek együtt” jelző alá soroltam. A másik két opció az albérletben (vagy esetleg saját lakás), illetve kollégiumban, viszont ezekben az esetekben mindenképpen minimum havi, de heti rendszerességgel (amint azt a válaszok is tükrözik) is visszajárnak és „laknak” családjukkal a válaszadók.

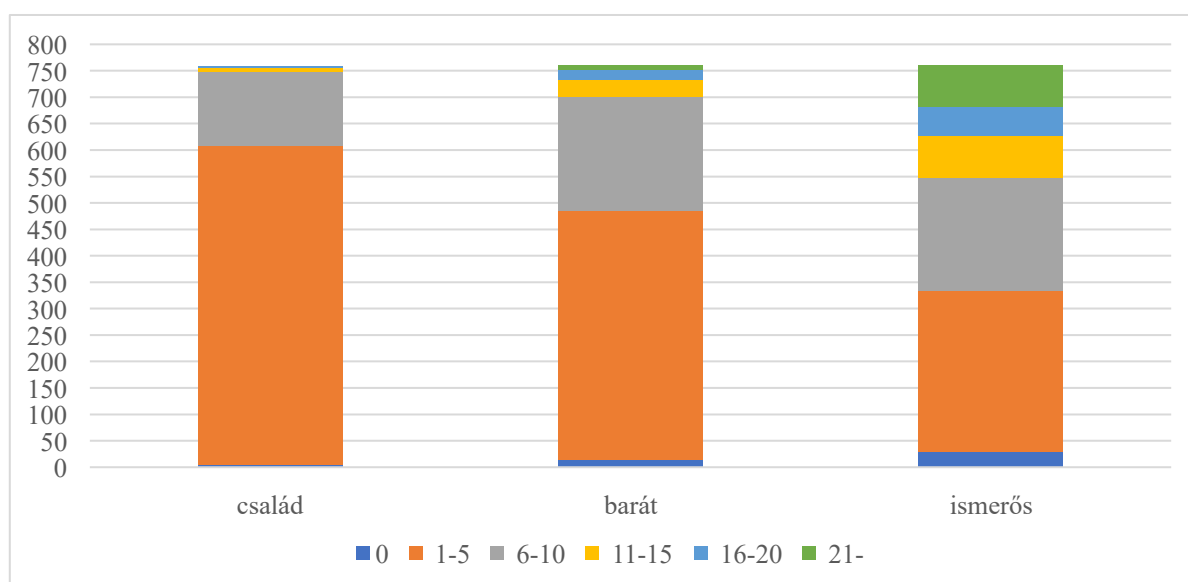
Ennek mentén 68 válaszadó indikálta, hogy egyedül, 573 pedig azt, hogy családjával él. Viszont összesen 50 olyan kitöltő volt, aki nem lakik családjával. Ezen kívül 27 olyan ember volt, aki azt válaszolta, hogy barátaival él együtt, 261 azt, hogy nem él barátokkal, míg azok száma, akik ismerősökkel élnek 111 és akik nem élnek ismerősökkel azok 238 volt.

A kérdőív tartalmazott a válaszadók barátainak ismerőseinek, illetve családtagjaik számáról, akikkel heti rendszerességgel felveszi/tartja kapcsolatot, is kérdéseket. Ezek eredményei a 2. ábra grafikonján láthatók. A kitöltők legnagyobb hányadának (n=604) 1 és 5 közötti darabszámú olyan családtagja volt, akivel minimum heti szinten tartotta a kapcsolatot, és bár 140 ember válaszolta azt, hogy 6 és 10 közötti olyan családtagja van, akivel heti szinten felveszi a kapcsolatot, igen kevés olyan egyén colt (n=12) aki azt indikálta volna, hogy 10-nél több ilyen családtaggal rendelkezik.

471 ember indikálta, hogy 1 és 5 közötti, míg 214 válaszadó válaszolta, hogy 6 és 10 közötti darabszámú olyan barátja van akivel heti szinten tartja a kapcsolatot. Viszonylag sok olyan

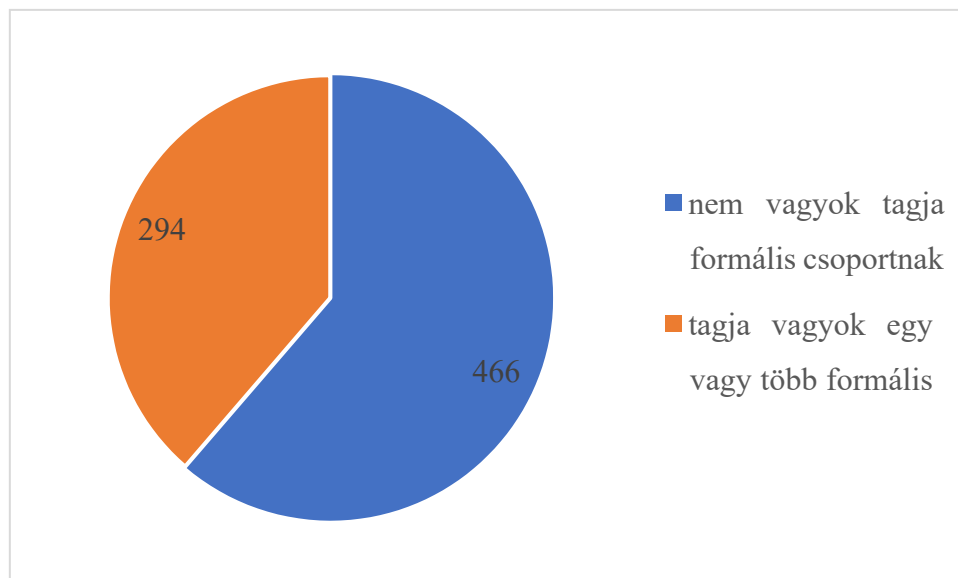
válaszadó akadt (n=60) azonban aki 10-nél több ilyen baráti kötelékkel rendelkezett. Az ismerősi kötelékek száma követi a növekedő tendenciát, ennek mentén 212 olyan válaszadó volt akinek 11 vagy több ismerőse volt, akivel heti szinten tartotta a kapcsolatot. 214 indikálta ezt a számot 6 és 10 közöttinek, míg 306 válaszolta azt hogy 1 és 5 közötti ilyen személlyel rendelkezik.

Fontosnak tartom kiemelni, hogy bár önmagában az, hogy hány családtaggal, baráttal vagy ismerőssel tartja a kapcsolatot a válaszadó, nem jelent egy automatikus erős támogatási környezetet ahol mindenképpen megbíznak benne és nem fél kimutatni érzéseit és szeretetét, azonban azok akik nem rendelkeznek olyan családtaggal (n=4), olyan baráttal (n=15), vagy olyan ismerőssel (n=28) akivel heti szinten tartja a kapcsolatot, erősebben ki vannak téve a magány és az elhagyatottság, érzésének és depresszív hajlamoknak. (Alsubaie et al., 2019)



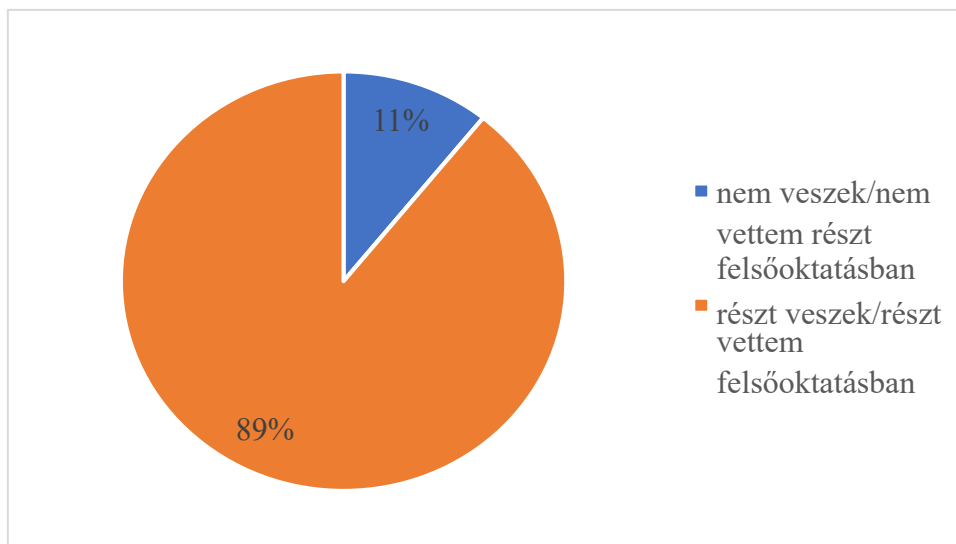
2. ábra - A válaszadók, baráti, családi és ismerősi száma, akikkel heti rendszerességgel tartja a kapcsolatot

A fentebb megvizsgált társas környezetre vonatkozó témákon felül, azt is megvizsgáltam, hogy a válaszadók tagjai-e egy valamilyen formális (sportklub, diákkör, egyéb szervezet) csoportnak. Ahogy az a 3. ábra kördiagrammján is látszik, a válaszadók több mint 60 % -a (n=466) nem tagja egyetlen ilyen csoportnak sem, és azok közül, akik viszont azt indikálták, hogy tagjai egy vagy több ilyen csoportnak, sokan válaszolták azt, hogy 0 vagy 1 alkalommal találkoznak csak a csoport többi tagjával. Volt bár olyan, aki ezt a számot 2, 3 vagy annál többnek írta, azonban ezekben az esetekben, ha válaszadó esetleg több formális csoportnak is a tagja, az megint csak igen csekély számú találkozási alkalmat jelent.



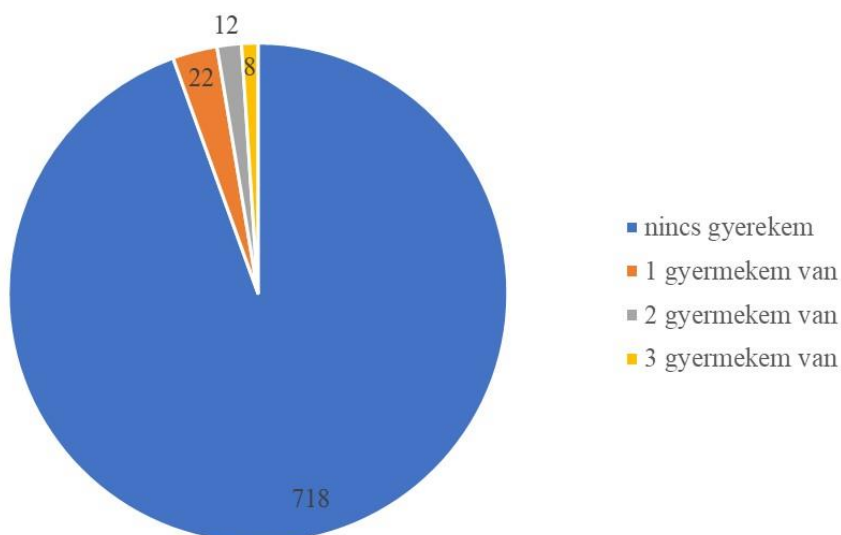
3. ábra - A csoporttagság szerinti eloszlás

További, az emocionális világot esetlegesen befolyásoló tényezőhöz tartozik az oktatási szint, illetve a szülői státusz. Az 4. ábra diagrammján látható, hogy a mintában szereplő emberek majdnem 90%- (n=678) részt vesz, illetve részt vett felsőoktatási képzésben. Ez önmagában egy magas kognitív képességet feltételez (bár nem egy merev igazság), ami hozzájárulhat az egyéni emocionális szabályozás és reguláció, illetve az érzelmekkel való megküzdési stratégia fejlettségéhez. Az oktatási rendszer, kifejezetten a magas elvárásokkal rendelkező felsőoktatási környezet, rengeteg stresszt okozhat a diákoknak, amikkel valahogy együtt kell élnünk, ezen kívül az iskola teret ad különböző új és változatos formájú társas interakcióknak, melyek során az ember empátiát és érzelmi intelligenciát tanulhat, sajátíthat el.



4. ábra - A felsőoktatás szerinti eloszlás

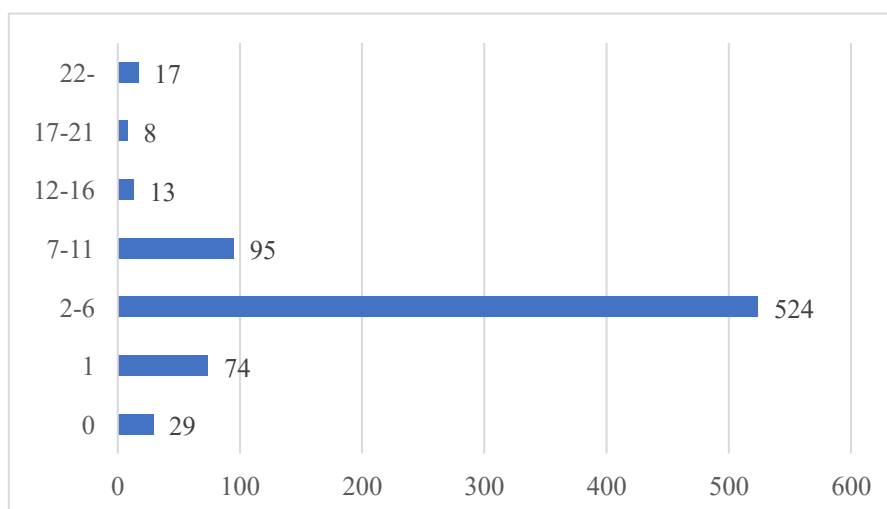
Az 5. ábra kördiagrammja alapján a válaszadók mintegy 95 %-nak nincs (még) gyermeke, és 42-nek van legalább egy gyermeke. Mint már több ízben említésre került, a gyermekvállalás egyben egy nagyon pozitív dolog és rengeteg, a mindennapok során átélt pozitív érzelmhez vezethet, azonban a gyermekekkel, illetve a családalapítással kapcsolatos elvégzendő tevékenységek, kötelezettségek hozzájárulhatnak egy felfokozott negatív érzelmi állapothoz is.



5. ábra - Gyermekek száma szerinti eloszlás

Azok a személyeknek, akikkel az egyén mindig őszinte tud lenni, igen fontos. Természetesen már az egy ilyen személy is elegendő lehet, azonban érezhetjük azt néha, hogy nem akarjuk nagyon/ folyamatosan leterhelni számunkra kedves személyeket, ezért lehet hogy 2 vagy több

ilyen személy hozzájárulhat ahhoz hogy az ember ne érezze magát érzelmileg adósnak, de ki tudja fejezni, el tudja mondani az érzelmeit, bánatait, aggodásait, illetve örömeit valakinek. A 6. ábra grafikon alapján, mintában a legtöbben 2 és 6 közötti olyan személlyel rendelkeztek, akikkel mindig őszinték tudnak lenni, és 17,5 % (n=133) indikálta azt, hogy 7 vagy több ilyen személlyel rendelkezik. 9,7 % a kitöltőknek 1 darab ilyen személlyel rendelkezett, és 29 egyén válaszolta, hogy egyetlen ilyen ember sincs jelen életében. Azok, akiknek nincs egy darab ilyen személy sem az életében, nem tudják elmondani senkinek félelmeiket, és nem tudják kimutatni senki felé valódi érzéseiket, folyamatosan magukban tartják azokat.



6. ábra - Azon emberek számának eloszlása, akivel az egyén mindig őszinte lehet

5. 3. *Kutatási eredmények*

A következő fejezet betekintést nyújt a nemek közti emocionális eltérések világába, illetve a további demográfia jellemzők és az emóciós változókat jelölő állítások kapcsolatába.

Egyszerű leíró statisztikai adatok, Pearson korrelációk és független mintás t- próbák kerülnek bemutatásra, melyeket a válaszokból SPSS 20 szoftver segítségével generáltam. A táblázatokban szereplő számok és eredmények – a kutatás reprezentativitásának hiánya miatt – nem igazolnak általános érvényű igazságokat, hanem bizonyos összefüggésekre utalnak a mintában szereplő embereket leíró különböző változók között. Ebből következően az eredményeimrel kapcsolatos állítások nem tekinthetők általános érvényűnek, vagy akár bizonyító erőjűeknek, annak ellenére, hogy egyes eredmények igen szignifikánsak.

5. 3. 1. Korrelációs táblák

1. táblázat – A nemek, egyéb környezeti tényezőkkel való korrelációja

	Pearson Corr	Sig. (2tailed)	N
Ismerősökkel élek	-,226**	,000	349
Felsőoktatásban részt veszek/részt vettem	-,119**	,001	758
Hány olyan barátja van, akivel legalább heti szinten tartja a kapcsolatot (online vagy offline)?	-,112**	,002	758
Tagja-e valamilyen társaságnak (diákcsoport, önképző kör, sportklub, egyéb szervezet)?	-,108**	,003	758

Az 1. korrelációs táblázatban a nemet indikáló változó és a többi, a szakirodalom által indikált (Watson, Rainer, 1920), érzelmi reakciókat esetlegesen befolyásoló tényezők szignifikáns korrelációi láthatók.

A biológiai nemeken kívüli egyéb demográfiai változók közül csak felsőoktatás "jelenléte" volt, ami szignifikánsan korrelált a nemekkel. Azonban mivel a korreláció értéke -,119**, ami bár azt jelenti, hogy a mintában szereplő férfiak nagyobb arányban vettek részt, illetve vesznek részt felsőoktatási képzésben, viszonylag alacsony, nem szabad egyértelmű differenciára következtetni. A férfiak, ha nem is olyan nagy arányban, de jellemzőbben éltek ismerőseikkel, mint a nők, nagyon kicsi mértékben (0,108) jobban volt jellemző rájuk hogy egy formális csoport tagjai, valamint valamivel több, nagyobb számosságú barátjukkal tartották a kapcsolatot heti szinten.

2. táblázat - A nemek és a különböző érzelmi igények fontosságának korrelációja

	Pearson Corr.	Sig. (2- tailed)	N
Fontos, hogy legyen, aki meghallgat, ha úgy érzem, beszélnem kell valakivel	,269**	,000	758
Fontos, hogy legyen, aki információkkal lát el, hogy jobban értsem a világ dolgait	,144**	,000	758
Fontos, hogy legyen, aki nehéz helyzetekben jó tanácsokkal lát el	,237**	,000	758
Fontos, hogy legyen, akiben megbízhatok, akinek beszélhetek önmagamról, a problémáimról	,256**	,000	758
Fontos, hogy legyen, akinek várom a tanácsait	,267**	,000	758
Fontos, hogy legyen, akivel a legszemélyesebb problémáimat és félelmeimet is megoszthatom	,276**	,000	758
Fontos, hogy legyen, aki személyes problémák megoldásában ad hasznos tanácsokat	,282**	,000	758
Fontos, hogy legyen, aki megérti a problémáimat	,200**	,000	758
Fontos, hogy legyen, aki segít, amikor beteg vagyok	,124**	,001	758
Fontos, hogy legyen, aki hazavinne, ha szükségem lenne rá	,143**	,000	758
Fontos, hogy legyen, aki elkészítené az ételeimet, ha egyedül nem lennék rá képes	,084*	,021	758

Fontos, hogy legyen, aki segítene a házimunkában, ha beteg vagyok	,178**	,000	758
Fontos, hogy legyen, aki kimutatja irántam érzett szeretetét, szerelmét	,216**	,000	758
Fontos, hogy legyen, akit szerethetek	,209**	,000	758
Fontos, hogy legyen, aki érezteti velem, hogy fontos vagyok a számára	,235**	,000	758
Fontos, hogy legyen, aki megölel	,234**	,000	758
Fontos, hogy legyen, akivel kellemesen lehet eltölteni az időt	,107**	,003	758
Fontos, hogy legyen, aki segít elvonni a figyelmemet a mindennapi problémákról	,151**	,000	758

A 2. táblázatban az a kérdőívben megjelölt, az érzelmi igényeket indikáló állítások fontossága és a nemek korrelációja látható. A feltárt változók közül szinte az összes korrelál a nemekkel. Természetesen a korrelációk értéke eltérő, és alapvetően nem túl magasak, így bár elmondható, hogy mivel a korreláció minden esetben pozitív, így minden állítás, illetve szükséglet a nők számára fontosabb, megint csak nem lehet általános érvényű megállapításokat tenni.

A legmagasabb korreláció 0,282 volt a "Fontos, hogy legyen, aki személyes problémák megoldásában ad hasznos tanácsokat" állítás kapcsán. Ez az állítás alapvetően a "társas megosztás" fogalmára utal, ami azt jelenti, hogy a nőknek az egyik legnagyobb különbsége a férfiaktól abban áll, hogy milyen fajta érzelmi megküzdési stratégiákat alkalmaznak. A szakirodalom szerint a nők konfliktus és probléma megoldó stratégiái közül az egyik legjelentősebb a társas környezetükkel való kommunikáció, a társas környezetükkel való probléma és panasz megosztás (Kimi, Sherman, Taylor, 2008).

Ahol a korreláció meghaladta még a 0,25**-ös értéket azok szintén valamilyen fajta érzelmi támogatásra utalnak, illetve a társas megosztás fogalmát indikálják. Ennek mentén, a nők számára fontosabb, hogy legyen valaki, akivel megoszthatja legszemélyesebb problémáit és félelmeit, hogy legyen valaki, akiben megbízhat és beszélhet neki magáról és a problémáiról, valamint, hogy legyen valaki aki meghallgatja ha beszélni kell valakivel, mint a férfiaknak (akik számára szintén fontosak lehetnek ezek a tényezők, csak nem annyira mint a nők számára). A "Fontos, hogy legyen, akinek várom a tanácsait" tényező és a nemek közötti korreláció értéke 0,267**, ami azt jelzi, hogy a nők számára nem csak az fontosabb, hogy a problémáikat, illetve aggodalmaikat legyen kinek elmondani, hanem az is hogy a tanács, megértés utáni vágyukat, igényüket legyen kinek (elutasítás félelem nélkül) kimutatni is.

Összeségében viszont az is elmondható, hogy a nők számára az instrumentális és információs támogatás, illetve a szívességek, minőségi idő és a fizikai érintés szeretet nyelve, valamint az hogy legyen olyan személy aki szereti őket és a saját szeretetüket kimutathassák iránta ($P_c = 0,209$) mind fontosabb, illetve a nők jobban igénylik mint a férfiak.

3. táblázat - A nemek és a különböző támogatások és szeretet formák jelenlétének korrelációja

	Pearson Correlation	Sig. (2tailed)	N
Van, aki meghallgat, ha úgy érzem, beszélnem kell valakivel	,226**	,000	758
Van, aki információkkal lát el, hogy jobban értsem a világ dolgait	,168**	,000	758
Van, aki nehéz helyzetekben jó tanácsokkal lát el	,224**	,000	758
Van, akiben megbízhatok, akinek beszélhetek önmagamról, a problémáimról	,197**	,000	758
Van, akinek várom a tanácsait	,241**	,000	758
Van, akivel a legszemélyesebb problémáimat és félelmeimet is megoszthatom	,189**	,000	758
Van, aki személyes problémák megoldásában ad hasznos tanácsokat	,248**	,000	758
Van, aki megérti a problémáimat	,165**	,000	758
Van, aki segít, amikor beteg vagyok	,146**	,000	758
Van, aki hazavinné, ha szükségem lenne rá	,139**	,000	758
Van, aki elkészítené az ételeimet, ha egyedül nem lennék rá képes	,120**	,001	758
Van, aki segítene a házimunkában, ha beteg vagyok	,140**	,000	758
Van, aki kimutatja irántam érzett szeretetét, szerelmét	,198**	,000	758
Van, akit szerethetek	,230**	,000	758
Van, aki érezteti velem, hogy fontos vagyok a számára	,209**	,000	758
Van, aki megölel	,230**	,000	758
Van, akivel kellemesen lehet eltölteni az időt	,151**	,000	758
Van, akivel azért járok össze, hogy kikapcsolódjak	,091*	,012	758
Van, akivel élvezetes dolgokat lehet művelni	,125**	,001	758
Van, aki segít elvonni a figyelmemet a mindennapi problémákról	,171**	,000	758

Az 3. táblázat - az 2. táblázatban is indikált - az érzelmi igényekkel kapcsolatos állítások mindennapi életben jelenléte és a nemek közötti korrelációkat mutatja. Itt is megfigyelhetjük a korrelációk nem túl magas, de pozitív értékeit, ami arra hogy ezek a bizonyos állításokkal megjelölt faktorok, nemcsak hogy fontosabbak, de jobban is jelen vannak a nők életében mint a férfiakéban. Ez lehet amiatt van mert szükségleteik nagysága arra készíteti őket, jobban készíteti arra őket mint a férfiakat, hogy aktívan "kutassanak", keressék az olyan személyeket akik ki tudják elégíteni a igényeiket, illetve akik felé ki tudják fejezni érzelmeiket.

4. táblázat - A nemek és a bensőséges kapcsolat elemeinek korrelációja

	Pearson Corr	Sig. (2tailed)	N
Egy bensőséges kapcsolathoz kell, hogy tudjam, mire számíthatok, ha vele vagyok /vele kommunikálok	,142**	,000	758
Egy bensőséges kapcsolathoz kell, hogy lehessen benne bízni	,141**	,000	758
Egy bensőséges kapcsolathoz kell, hogy mosolyogjon rám	,212**	,000	758

Egy bensőséges kapcsolathoz kell, hogy várja a velem való kommunikációt, találkozást	,245**	,000	758
Egy bensőséges kapcsolathoz kell, hogy tudja, hogy mivel lehet engem felvidítani	,281**	,000	758
Egy bensőséges kapcsolathoz kell, hogy ismerje és fogadja el a szokásaimat	,193**	,000	758
Egy bensőséges kapcsolathoz kell, hogy lehessen vele értelmes beszélgetést folytatni	,188**	,000	758
Egy bensőséges kapcsolathoz kell, hogy legyenek közös szabadidős tevékenységeink	,119**	,001	758
Egy bensőséges kapcsolathoz kell, hogy segítsen a mindennapi dolgok elvégzésében	,173**	,000	758
Egy bensőséges kapcsolathoz kell, hogy ismerjen el, dicsérjen meg, amikor megérdemlem	,228**	,000	758

A kérdőív segítségével azt is feltártam, hogy a válaszadóknak milyen szükségelgetik vannak, illetve szerintük mi kell egy bensőséges kapcsolat kialakításához és felépítéséhez. A 4. táblázatban egy bensőséges kapcsolat elmei, illetve a nemek korrelációja látható. A változók közül nemekkel való legnagyobb értékű korreláció a "Egy bensőséges kapcsolathoz kell, hogy tudja, hogy mivel lehet engem felvidítani" állítás kapcsán volt ($r=0,281^{**}$). Elmondható tehát hogy a nők szignifikánsan jobban vágnak arra, hogy partnerük ismerje (és lehetőleg ki is fejezze ily módon) preferált szeretet nyelvét, mint a férfiak. Ezen kívül nők körében szignifikánsan preferáltabb volt a dicsérő szavak szeretet nyelve, mint a férfiaknál ($r=0,228^{**}$), illetve szignifikánsan jobban vágytak arra, hogy a partner várja a velük való kommunikációt, illetve időtöltést ($r=0,245^{**}$), mint a férfiak. Ez összhangban van az előző táblázatok értékeivel, illetve a szakirodalommal (Neff, Karney, 2005). A nők alapvetően nem csak ezen állítások, de az összes több állítás kapcsán is magasabb érzelmi, kommunikációs és szeretet kimutatási elvárásokkal rendelkeztek, mint a férfiak.

5. táblázat - A nemek és a tanácskérés korrelációja

	Pearson Correlation	Sig. (2tailed)	N
Tanácsot kér családtagoktól	,177**	,000	758
Tanácsot kér párjától	,278**	,000	663
Tanácsot kér az adott téma szakértőitől	-,083*	,050	563

A tanácskérés egy alapvető információs támogatás igénylése, azonban tanácskérés közben alapvetően az emberek a saját tudatlanságukat, tehetetlenségüket fedik fel a másik személynek, kitéve magukat az elítélés, esetleg az elutasítás fogalmának. Az 5. táblázat a különböző társas kapcsolatoktól kért tanács, illetve a nemek korrelációja látható. Megfigyelhetjük, hogy a nők szignifikánsan jobban kérnek a családtagjuktól, illetve páraiktól tanácsot, míg a férfiak szignifikánsan jobban kérnek "az adott téma szakértőitől" (ami akár az internetre is utalhat) tanácsot, mint a nők.

6. táblázat - A nemek és alternatív társas megoldások korrelációja

	Pearson Correlation	Sig. (2tailed)	N
Lehet társ egy háziállat	,129**	,000	758
Lehet társ egy robot	-,137**	,000	758
Lehet társ valaki, akivel sosem találkozott személyesen	-,120**	,001	758
Lehet társ valaki, aki nem képes az érzelmeit kifejezni	-,088*	,016	758
Lehet társ valaki, akivel csupán egy online játékon keresztül érintkezik	-,191**	,000	758

A férfiak alapvetően szignifikánsan alacsonyabb érzelmi igénye megnyilvánul abban, a 6. táblázat alapján, hogy szignifikánsan jobban lennének hajlandóak alternatív megoldásokat (a háziállaton kívül) elfogadni, mint a nők. Ennek megfelelően, kevésbé érdekli őket, ha a partner/társ egy olyan személy, akivel még sosem találkozott személyesen (itt megnyilvánul a fizikai érintés hiánya), aki nem képes kifejezni az érzelmeit, aki egy robot, illetve akivel csak egy online játékon keresztül érintkezik (szintén a fizikai érintés és a kommunikáció egy területének hiánya)

7. táblázat - A nemek, támogatási és szeretet nyelvi képzett változók közötti korreláció

	Pearson Corr	Sig. (2tailed)	N
Rendelkezik információs támogatással	,263**	,000	758
Rendelkezik instrumentális támogatással	,155**	,000	758
Rendelkezik érzelmi támogatással	,254**	,000	758
Van, akivel minőségi időt eltölthet	,133**	,000	758
Van, aki tetteken, szíveségeken keresztül kimutatja az iránta érzett szeretetét	,155**	,000	758
Van, aki fizikai érintésen keresztül kimutatja az iránta érzett szeretetét	,230**	,000	758
Fontos számára a fizikai érintés szeretet nyelve	,234**	,000	758
Fontosak számára a szíveségek szeretet nyelve	,158**	,000	758
Fontos számára, hogy minőségi időt töltsön valakivel	,067	,067	758
Fontos az instrumentális támogatás	,158**	,000	758
Fontos az információs támogatás	,293**	,000	758
Fontos az érzelmi támogatás	,313**	,000	758

A különböző érzelmi igényeket, szeretet nyelvre vagy támogatásra vonatkozó szükségleteket csoportosítottam és egy-egy változót kreáltam az értékek átlagából, majd ezeknek az állításoknak a kapcsolatát néztem meg a nemekkel. Mint már láthattuk, a nők szignifikánsan jobban vágynak a különböző emocionális faktorokra, és szignifikánsan nagyobb mértékben rendelkeznek is velük, mint a férfiak, tehát nem meglepő, hogy a 7. táblázatban is, az értékek mind pozitívan korrelálnak a nemeket indikáló változóval. Azonban azt is megfigyelhetjük,

hogy a minőségi idő együtt töltésének fontossága nem korrelál szignifikánsan a nemekkel ($p_{\max}=0,05$ lehet), ami azt jelenti, hogy a férfiak és a nők között nincs szignifikáns minőségi időtöltés beli különbség, mindkét nem egyaránt preferálja/nem preferálja a minőségi időt, mint szeretet nyelvet.

5. 3. 2. T-próbák a nem beli különbségekre a teljes sokaságban

Annak érdekében, hogy beazonosíthassam, hogy mik azok az érzelmi világgal kapcsolatos tényezők, amelyek kapcsán szignifikáns különbség van a férfiak és a nők között, független mintás t próbát is végeztem, amelynek a szignifikáns eredményei az alábbiakban láthatók. Fontos figyelembe venni az átlagok értelmezésénél, hogy a változók 5 fokozatú Likert skálán voltak többnyire kódolva, természetesen a hány barátjával tartja heti szinten a kapcsolatot az egy skála változó, de az összes többi esetben egy 5 fokozatú Likert skáláról beszélünk.

8. táblázat - A férfiak és nők között társasságra vonatkozó szignifikáns különbségek

		Levene's Test for Equality of Var.		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2tailed)	Mean Diff	Std. Error Diff
Ismerősökkel	*	68,785	,000	4,328	347	,000	,211	,049
Felsőoktatásban részt veszek/részt vettem	*	44,927	,000	3,284	756	,001	,073	,022
Hány olyan barátja van, akivel legalább heti szinten tartja a kapcsolatot (online vagy offline)?	*	11,121	,001	3,088	756	,002	1,066	,345
Tagja-e valamilyen társaságnak (diákcsoport, önképző kör, sportklub, egyéb szervezet)?	*	31,951	,000	2,990	756	,003	,105	,035

* Equal variances assumed ** Equal variances not assumed

Ahogy azt az 8. táblázatban is láthatjuk, a férfiak szignifikánsabban nagyobb arányban laknak ismerősökkel, tagjai valamilyen formális csoportnak, illetve tartják több barátjukkal legalább heti rendszerességgel a kapcsolatot, mint a nők. Bár a felsőoktatás tekintetében is szignifikáns különbség volt felfedezhető a nemek között, az átlagok különbsége igen kicsi.

9. táblázat - Férfiak és nők közötti társas támogatás fontosságára vonatkozó szignifikáns különbségek

		Levene's Test for Equality of Var.		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2tailed)	Mean Diff	Std. Error Diff
Fontos, hogy legyen, ... aki meghallgat, ha úgy érzem, beszélnem kell valakivel	*	25,941	,000	-7,686	756	,000	-,435	,057

aki információkkal lát el, hogy jobban értsem a világ dolgait	*	16,487	,000	-3,989	756	,000	-,274	,069
aki nehéz helyzetekben jó tanácsokkal lát el	**	,830	,362	-6,746	753,283	,000	-,438	,065
akiben megbízhatok, akinek beszélhetek önmagamról, a problémáimról	*	51,133	,000	-7,290	756	,000	-,478	,066
akinek várom a tanácsait	*	14,316	,000	-7,606	756	,000	-,580	,076
akivel a legszemélyesebb problémáimat és félelmeimet is megoszthatom	*	21,290	,000	-7,896	756	,000	-,571	,072
aki személyes problémák megoldásában ad hasznos tanácsokat	*	14,130	,000	-8,072	756	,000	-,605	,075
aki megérti a problémáimat	**	1,906	,168	-5,632	754,271	,000	-,371	,066
aki segít, amikor beteg vagyok	*	4,247	,040	-3,425	756	,001	-,269	,078
aki hazavinné, ha szükségem lenne rá	*	9,131	,003	-3,962	756	,000	-,298	,075
aki elkészítené az ételeimet, ha egyedül nem lennék rá képes	**	,454	,501	-2,320	755,192	,021	-,177	,076
aki segítene a házimunkában, ha beteg vagyok	*	12,241	,000	-4,986	756	,000	-,387	,078
aki kimutatja irántam érzett szeretetét, szerelmét	*	54,942	,000	-6,077	756	,000	-,356	,059
akit szerethetek	*	65,155	,000	-5,890	756	,000	-,344	,058
aki érezteti velem, hogy fontos vagyok a számára	*	59,469	,000	-6,642	756	,000	-,397	,060
aki megölel	*	31,264	,000	-6,603	756	,000	-,459	,069
akivel kellemesen lehet eltölteni az időt	*	15,265	,000	-2,972	756	,003	-,160	,054
aki segít elvonni a figyelmemet a mindennapi problémákról	**	1,566	,211	-4,237	752,346	,000	-,293	,069

* Equal variances assumed ** Equal variances not assumed

10. táblázat - Férfiak és nők társas támogatás fontosságára vonatkozó változók deskriptív statisztikái

Fontos, hogy legyen,		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
aki meghallgat, ha úgy érzem, beszélnem kell valakivel	1	396	3,22	,859	,043
	2	362	3,65	,678	,036
aki információkkal lát el, hogy jobban értsem a világ dolgait	1	396	2,80	1,016	,051
	2	362	3,07	,859	,045
aki nehéz helyzetekben jó tanácsokkal lát el	1	396	2,96	,960	,048
	2	362	3,40	,826	,043
akiben megbízhatok, akinek beszélhetek önmagamról, a problémáimról	1	396	3,15	1,041	,052
	2	362	3,63	,719	,038
akinek várom a tanácsait	1	396	2,47	1,105	,056
	2	362	3,05	,982	,052
akivel a legszemélyesebb problémáimat és félelmeimet is megoszthatom	1	396	2,90	1,111	,056
	2	362	3,47	,849	,045
aki személyes problémák megoldásában ad hasznos tanácsokat	1	396	2,56	1,085	,055
	2	362	3,17	,969	,051
aki megérti a problémáimat	1	396	2,98	,926	,047
	2	362	3,35	,888	,047
aki segít, amikor beteg vagyok	1	396	2,77	1,116	,056
	2	362	3,04	1,037	,055
aki hazavinné, ha szükségem lenne rá	1	396	2,88	1,119	,056

	2	362	3,18	,934	,049
aki elkészítené az ételeimet, ha egyedül nem lennék rá képes	1	396	2,92	1,082	,054
	2	362	3,09	1,022	,054
aki segítene a házimunkában, ha beteg vagyok	1	396	2,59	1,120	,056
	2	362	2,98	1,008	,053
aki kimutatja irántam érzett szeretetét, szerelmét	1	396	3,35	,909	,046
	2	362	3,71	,676	,036
akit szerethetek	1	396	3,39	,920	,046
	2	362	3,74	,649	,034
aki érezteti velem, hogy fontos vagyok a számára	1	396	3,31	,926	,047
	2	362	3,71	,688	,036
aki megölel	1	396	3,12	1,074	,054
	2	362	3,58	,806	,042
akivel kellemesen lehet eltölteni az időt	1	396	3,47	,806	,041
	2	362	3,63	,662	,035
aki segít elvonni a figyelmemet a mindennapi problémákról	1	396	3,06	1,028	,052
	2	362	3,36	,876	,046

Ahogy az a 9. táblázatban, és a 10 táblázat segítségével megfigyelhető, a különböző társas támogatási és szeretet kimutatást feltáró állítások esetében a nemek között majdnem mindegyik tényező kapcsán szignifikáns eltérés volt felfedezhető és az összes tényezőt a nők tartották fontosabbnak a férfiaknál. A legnagyobb különbség, -0,605 volt a "Fontos, hogy legyen, aki személyes problémák megoldásában ad hasznos tanácsokat" állítás esetében. Itt a férfiak átlag értéke 2,56, és a szórás 1,085 volt, ami azt jelenti, hogy a válaszok a "nagyon"-tól az "alig" ig terjednek, míg a nőknél az átlag értéke 3,17 és a szórás 0,969, ami megint csak egy igen nagy mozgást jelent a válaszadók által indikált fontossági szintben.

További olyan tényezők, ahol a nemek között különösen nagy szignifikáns eltérés volt észlelhető az a "Fontos, hogy legyen, akivel a legszemélyesebb problémáimat és féltelmeimet is megoszthatom" (dif=0,571), a "Fontos, hogy legyen, akinek várom a tanácsait" (dif=0,580), a "Fontos, hogy legyen, aki meghallgat, ha úgy érzem, beszélnem kell valakivel" (dif=0,435) a, "Fontos, hogy legyen, aki nehéz helyzetekben jó tanácsokkal lát el" (dif=0,438) illetve a "Fontos, hogy legyen, akiben megbízhatok, akinek beszélhetek önmagamról, a problémáimról" (dif=0,478). Ezekben az esetekben a nők átlag értéke 3,6 és 3,05 között volt, amelyek kifejezetten magas igényről számolnak be. Az előbb feltüntetett tényezők az érzelmek kifejezésére való hajlandóság, jobban mondva szükséglet, illetve az ezen érzelmekre várt reakciók igénye. A nők magas átlag értékei azt indikálják, hogy nem csak hogy szignifikánsan különböznek a férfiaktól érzelmi igények terén, hanem hogy mindemellett igen nagy igényük van ezekre az aspektusokra, személyekre, akik ezt meg tudják nekik adni mindennapjaik során. Azonban, bár a férfiak szignifikánsan kevésbé igénylik ezeket, illetve az összes többi itt feltüntetett, szeretet és támogatási, kapási és kimutatási tényezőket, az ő átlagos értékük is a 3,2 és a 2,7 között

mozog. Amit érdemes megjegyezni, hogy az átlag értékektől való eltérés, az átlagos szórás értéke viszonylag magas, ami azt jelenti, hogy az egyes csoportok tagjai igen változatos értékű igénnyel rendelkeznek.

Ugyan nem ezeknél a tényezőknél mutatta a t próba a legnagyobb szignifikáns eltéréseket a nők és a férfiak között, érdekesnek találtam megnézni, hogy melyek azok a tényezők, amelyek a legfontosabbak, illetve legkevésbé fontosak az egyes csoportok számára. Ennek mentén elmondható, hogy a nők számára legkevésbé fontosnak tartott támogatási forma, az, hogy betegség idején segítsen neki valaki a házi munkában (átlag=2,98 ami még mindig igen magas igényről számol be) és a nők körében legfontosabbnak tartott emocionális igény az hogy valaki kimutassa, illetve éreztesse vele azt hogy szereti, fontos számára (átlag =3,71) valamint az hogy legyen olyan személy aki felé ő maga ki tudja mutatni a szeretetét (átlag =3,74). Ebből a három legfontosabb értékből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a nők legfontosabbnak az érzelmek kimutatásának kölcsönösségét tekintik, mindenesetre nem csak kapni, de adni is szeretnék a szeretetet. A férfiak esetében a legkevésbé fontosnak tartott az volt, hogy legyen olyan személy az életében, akinek várja a tanácsait (átlag =2,47) míg a legfontosabbnak tartott ilyen tényező az volt hogy legyen olyan személy az életében akivel kellemesen lehet az időt eltölteni (átlag =3,47). Ez a faktor a minőségi idő szeretet nyelvére utal, és az ezen faktor fontosságának nagysága a férfiak körében összhangban van a szakirodalommal, miszerint a férfiak sokkal szívesebben művelnek közös tevékenységeket, hobbiakat szeretteikkel, minthogy az érzelmekről és a belső élményekről, fájdalmakról, örömeikről beszélgessenek (Bunt, Hazelwood, 2017). Érdemesnek tartom bemutatni a férfiak számára 2. legfontosabb szükségletnek tartott állítást, ami a „Fontos, hogy van, akit szerethetek” (átlag =3,39), ami a nőknél szintén a legfontosabbak közül az egyik volt. Tehát bár a nők és a férfiak szignifikánsan különböznek e tényező esetében is (dif=0,344) mind a férfiak, mind a nők körében ez volt a legfontosabbnak vélt érzelmi aspektus.

11. táblázat - Férfiak és nők közötti társas támogatás jelenlétére vonatkozó szignifikáns különbségek

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2tailed)	Mean Diff	Std. Error Diff
Van, ...								
aki meghallgat, ha úgy érzem, beszélnem kell valakivel	*	15,148	,000	-6,379	756	,000	-,413	,065
aki információkkal lát el, hogy jobban értsem a világ dolgait	**	,637	,425	-4,685	754,957	,000	-,318	,068
aki nehéz helyzetekben jó tanácsokkal lát el	*	5,072	,025	-6,306	756	,000	-,437	,069

akiben megbízhatok, akinek beszélhetek önmagamról, a problémáimról	*	4,892	,027	-5,521	756	,000	-,377	,068
akinek várom a tanácsait	*	5,231	,022	-6,825	756	,000	-,519	,076
akivel a legszemélyesebb problémáimat és félelmeimet is megoszthatom	**	1,955	,162	-5,302	755,891	,000	-,406	,076
aki személyes problémák megoldásában ad hasznos tanácsokat	*	10,232	,001	-7,052	756	,000	-,507	,072
aki megérti a problémáimat	**	,019	,890	-4,619	755,139	,000	-,325	,070
aki segít, amikor beteg vagyok	*	4,008	,046	-4,063	756	,000	-,295	,073
aki hazavinne, ha szükségem lenne rá	**	2,991	,084	-3,876	755,645	,000	-,293	,076
aki elkészítené az ételeimet, ha egyedül nem lennék rá képes	**	,848	,357	-3,330	755,540	,001	-,242	,073
aki segítene a házimunkában, ha beteg vagyok	**	,365	,546	-3,904	755,482	,000	-,299	,077
aki kimutatja irántam érzett szeretetét, szerelmét	*	35,702	,000	-5,560	756	,000	-,411	,074
akit szerethetek	*	63,633	,000	-6,509	756	,000	-,479	,074
aki érezteti velem, hogy fontos vagyok a számára	*	34,303	,000	-5,866	756	,000	-,440	,075
aki megölel	*	41,855	,000	-6,502	756	,000	-,513	,079
akivel kellemesen lehet eltölteni az időt	*	29,300	,000	-4,201	756	,000	-,260	,062
akivel azért járok össze, hogy kikapcsolódjak	*	7,644	,006	-2,514	756	,012	-,187	,074
akivel élvezetes dolgokat lehet művelni	*	11,812	,001	-3,454	756	,001	-,241	,070
aki segít elvonni a figyelmemet a mindennapi problémákról	*	15,012	,000	-4,770	756	,000	-,347	,073

* Equal variances assumed ** Equal variances not assumed

12. táblázat - Férfiak és nők társas támogatás jelenlétére vonatkozó változóinak deskriptív statisztikái

Van, ...		N	Mean	Std. Dev	Std. Error Mean
aki meghallgat, ha úgy érzem, beszélnem kell valakivel	1	396	3,13	,986	,050
	2	362	3,55	,773	,041
aki információkkal lát el, hogy jobban értsem a világ dolgait	1	396	2,83	,959	,048
	2	362	3,14	,909	,048
aki nehéz helyzetekben jó tanácsokkal lát el	1	396	2,80	1,003	,050
	2	362	3,24	,896	,047
akiben megbízhatok, akinek beszélhetek önmagamról, a problémáimról	1	396	3,11	,993	,050
	2	362	3,48	,878	,046
akinek várom a tanácsait	1	396	2,55	1,062	,053
	2	362	3,07	1,026	,054
akivel a legszemélyesebb problémáimat és félelmeimet is megoszthatom	1	396	2,96	1,106	,056
	2	362	3,37	,999	,053
aki személyes problémák megoldásában ad hasznos tanácsokat	1	396	2,75	1,055	,053
	2	362	3,26	,911	,048
aki megérti a problémáimat	1	396	2,96	,995	,050
	2	362	3,28	,941	,049
aki segít, amikor beteg vagyok	1	396	3,05	1,061	,053
	2	362	3,35	,923	,049
aki hazavinne, ha szükségem lenne rá	1	396	3,06	1,099	,055
	2	362	3,36	,983	,052

aki elkészítené az ételeimet, ha egyedül nem lennék rá képes	1	396	3,11	1,033	,052
	2	362	3,35	,968	,051
aki segítene a házimunkában, ha beteg vagyok	1	396	2,98	1,090	,055
	2	362	3,28	1,022	,054
aki kimutatja irántam érzett szeretetét, szerelmét	1	396	3,12	1,128	,057
	2	362	3,53	,881	,046
akit szerethetek	1	396	3,13	1,176	,059
	2	362	3,61	,798	,042
aki érezteti velem, hogy fontos vagyok a számára	1	396	3,10	1,135	,057
	2	362	3,54	,905	,048
aki megölel	1	396	3,02	1,227	,062
	2	362	3,53	,903	,047
akivel kellemesen lehet eltölteni az időt	1	396	3,35	,945	,047
	2	362	3,61	,733	,039
akivel azért járok össze, hogy kikapcsolódjak	1	396	3,11	1,110	,056
	2	362	3,30	,920	,048
akivel élvezetes dolgokat lehet művelni	1	396	3,18	1,042	,052
	2	362	3,42	,859	,045
aki segít elvonni a figyelmemet a mindennapi problémákról	1	396	3,05	1,115	,056
	2	362	3,40	,860	,045

Szignifikáns különbségek a nők és a férfiak között nem csak a különböző emocionális igények fontossága, de azok életben való jelenlétének mértéke kapcsán is voltak. A 11. táblázatban láthatók a szignifikáns eredmények. A különbségek értéke itt is viszonylag magas volt; a legkisebb szignifikáns különbség a nemek közt a "Van, akivel azért járok össze, hogy kikapcsolódhassak" állítás kapcsán, 0,187 volt. A 12 táblázat alapján, ennél a tényezőnél a férfiak átlaga 3,11 míg a nőké 3,30 volt. A legnagyobb szignifikáns eltérések a nemek között ott voltak megfigyelhetők, ahol az olyan személyek jelenlétéről volt szó akivel az egyén meg tudja osztani érzelmei és a problémáira tanácsot tud adni. Ezekben az esetekben az eltérések meghaladták a 0,4-et, ami alapvetően egy magas értéknek számít amikor egy 5-fokozatú Likert skáláról van szó. Jellemzően magas értékű szignifikáns eltérés volt a nemek közt az olyan személyek jelenléte között, akit az egyén szerethet (dif=0,479), aki az egyént megöleli (dif=0,513), illetve aki érezteti az egyénnel, hogy fontos számára (dif=0,440). Ez azt jelenti, hogy nők szignifikánsabban jobban rendelkeztek olyan emberekkel, akik felé nemcsak, hogy kimutathatták szeretetüket, de ezek a személyek éreztették velük, hogy fontosak számukra. Ezen kívül, az is elmondható, hogy a nők felé kimutatott fizikai érintés belső szeretet nyelv szignifikánsan nagyobb volt, mint a férfiak felé. Azonban meg kell jegyeznünk azt is, hogy bár a nők rendelkeztek szignifikánsan több feléjük kimutatott támogatással és szeretettel, a férfiak átlag értékei közül a legkisebb is 2,80 volt ("Van, aki nehéz helyzetekben jó tanácsokkal lát el") és dominánsan az átlag értékek meghaladták a 3-at.

13. táblázat - Férfiak és nők közötti intim kapcsolatokra vonatkozó szignifikáns különbségek

	Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2tailed)	Mean Diff
Egy bensőséges kapcsolathoz kell, ...							
hogyan tudjam, mire számíthatok, ha vele vagyok /vele kommunikálok	**	,073	,787	-3,944	754,929	,000	-,210
hogyan lehessen benne bízni	**	57,776	,000	-3,973	719,788	,000	-,129
hogyan mosolyogjon rám	**	1,539	,215	-6,007	755,459	,000	-,379
hogyan várja a velem való kommunikációt, találkozást	*	26,785	,000	-6,937	756	,000	-,380
hogyan tudja, hogy mivel lehet engem felvidítani	**	,594	,441	-8,116	751,941	,000	-,482
hogyan ismerje és fogadja el a szokásaimat	**	1,639	,201	-5,456	746,468	,000	-,320
hogyan lehessen vele értelmes beszélgetést folytatni	*	81,200	,000	-5,262	756	,000	-,227
hogyan legyenek közös szabadidős tevékenységeink	**	,045	,833	-3,303	755,999	,001	-,207
hogyan segítsen a mindennapi dolgok elvégzésében	**	3,181	,075	-4,824	748,633	,000	-,374
hogyan ismerjen el, dicsérjen meg, amikor megérdemlem	*	5,843	,016	-6,435	756	,000	-,502

* Equal variances assumed ** Equal variances not assumed

14. táblázat - Férfiak és nők közötti intim kapcsolatait leíró változók deskriptív statisztikája

Egy bensőséges kapcsolathoz kell, ...		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
hogyan tudjam, mire számíthatok, ha vele vagyok /vele kommunikálok	1	396	3,23	,751	,038
	2	362	3,44	,713	,037
hogyan lehessen benne bízni	1	396	3,78	,513	,026
	2	362	3,91	,372	,020
hogyan mosolyogjon rám	1	396	3,06	,919	,046
	2	362	3,44	,818	,043
hogyan várja a velem való kommunikációt, találkozást	1	396	3,25	,836	,042
	2	362	3,63	,650	,034
hogyan tudja, hogy mivel lehet engem felvidíteni	1	396	2,95	,883	,044
	2	362	3,43	,750	,039
hogyan ismerje és fogadja el a szokásaimat	1	396	3,08	,887	,045
	2	362	3,40	,723	,038
hogyan lehessen vele értelmes beszélgetést folytatni	1	396	3,60	,685	,034
	2	362	3,83	,477	,025
hogyan legyenek közös szabadidős tevékenységeink	1	396	3,09	,903	,045
	2	362	3,30	,824	,043
hogyan segítsen a mindennapi dolgok elvégzésében	1	396	2,13	1,062	,053

	2	362	2,51	1,072	,056
hogy ismerjen el, dicsérjen meg, amikor megérdemlem	1	396	2,43	1,106	,056
	2	362	2,93	1,035	,054

Mivel a szakirodalom indikálta (Constant, Vallet, Nandrino, 2016), hogy a különleges társas kötelékek, "bensőséges kapcsolat" esetében a férfiak és a nők elképzelése igen eltérő egymástól, ezért meg szerettem volna vizsgálni, a nők és a férfiak közötti, az intim kapcsolatok kiépítéséhez, és fenntartásához szükséges aspektusok tekintetében különbséget. Az 13. táblázatban, illetve a 14. táblázat segítségével, ezen aspektusok kapcsán a nemek közötti eltérések szignifikáns eredményei láthatók. A legnagyobb szignifikáns különbség a nemek között az elismerő szavak, dicséret jelenlétének a szükséglete tekintetében volt felfedezhető ($dif=0,572$). Azonban bár a nők szignifikánsabban jobban vágytak erre, a női válaszadók válaszaiban indikált értékek átlaga 2,93 volt, illetve a szórás 1,035, tehát az egyes egyének szükséglete igen változatos volt a csoporton belül. A nők ezen kívül szignifikánsan jobban igényelték a mosoly által kifejezett érzelmeket ($dif=0,379$); azt, hogy a partner várja a vele való kommunikációt ($dif=0,380$); azt, hogy a partner ismerje és vegye tudomásul az ő szeretet nyelvét, ennek mentén tudja mivel kell felvidítani őt ($dif=0,482$); valamint az instrumentális támogatást, jobban fogalmazva a szívességek szeretet nyelvének "alkalmazását" ($dif=0,374$).

Ahogy azt a táblázatokban is láthatjuk, az összes intim kapcsolathoz szükséges aspektust, amelyek esetében a férfiak és a nők között szignifikáns eltérés volt felfedezhető, a nők igényelték jobban, azonban voltak olyan aspektusok, melyek egyaránt fontosak voltak mindkét nemnek, így a szignifikáns eltérés értéke alacsony (alacsonyabb, mint a többi) volt. Ilyen aspektus például az, hogy a partnerben lehessen bízni, ahol a férfiak átlag értéke 3,78 míg a nőké 3,91 volt; az, hogy legyenek közös szabadidős tevékenységeik a partnerükkel (átlag férfi=3,09; átlag nő=3,30); valamint az, hogy tudják, mire számíthatnak, ha velük vannak, velük kommunikálnak (átlag férfi=3,23; átlag nő=3,44). Érdekesnek tartom még azt megemlíteni, hogy mind a nők mind a férfiak kifejezetten magas átlag értékkel rendelkeznek (átlag férfi=3,60; átlag nő=3,83) amikor a közös értelmes beszélgetés folytatásának szükségletéről volt szó. Ezek az értékek arra engednek következtetni, hogy bár a nők szignifikánsan jobban, de a férfiak is igénylik, illetve fontosnak tartják a partnerükkel való konstruktív kommunikációt, ami nem csak munkáról, jövőbeni tervekről, hanem érzelmekről és aggodalmakról is szólhat.

15. táblázat - A férfiak és nők közötti szignifikáns különbségek a tanács forrása tekintetében

Tanácsot kér...	Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2tailed)	Mean Diff.	Std. Error Difference
családtagoktól	**	3,792	,052	-4,970	755,602	,000	-,374	,075
párjától	*	39,148	,000	-7,437	661	,000	-,643	,086
az adott téma szakértőitől	**	,100	,752	1,978	525,355	,048	,209	,106

* Equal variances assumed ** Equal variances not assumed

16. táblázat - A férfiak és nők deskriptív statisztikai értékei a tanács forrása tekintetében

Tanácsot kér ...		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
családtagoktól	1	396	2,74	1,069	,054
	2	362	3,12	1,000	,053
páromtól	1	348	2,74	1,280	,069
	2	315	3,39	,890	,050
az adott téma szakértőitől	1	323	2,06	1,266	,070
	2	240	1,85	1,218	,079

Az 15. és 16. táblázat alapján, a nemek között szignifikáns különbségek voltak felfedezhetők annak tekintetében is, hogy milyen személyektől kérnek tanácsot. A nők szignifikánsan jellemzőbben kérnek párjaiktól (dif=0,643) és családtagjaiktól (dif=0,374) tanácsot, mint a férfiak. Ez alapvetően azt tükrözheti, hogy a nők, sokkal jobban megbíznak a "párnak" nevezett személyekben, és nem félnek kimutatni tudatlanságaikat, míg a férfiak ezt kevésbé lennének hajlandók megtenni. A nőkkel szemben, a férfiak szignifikánsan jellemzőbben kérnek inkább az adott téma szakértőitől tanácsot (dif=0,209), bár a férfiak átlag értéke ennél az aspektusnál 2,06, ami szintén nem tekinthető olyan magasnak.

17. táblázat - A férfiak és nők közötti szignifikáns különbségek a társas támogatás tekintetében

	Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2tailed)	Mean Diff.	Std. Error Diff.
Rendelkezik információs támogatással	**	1,552	,213	-7,513	755,22	,000	-,445	,059
Rendelkezik instrumentális támogatással	**	3,700	,055	-4,327	755,63	,000	-,282	,065
Rendelkezik érzelmi támogatással	*	19,215	,000	-7,224	756	,000	-,421	,058
Van, aki tetteken, szíveségeken keresztül kimutatja az iránta érzett szeretetét	**	3,700	,055	-4,327	755,63	,000	-,282	,065

Van, aki fizikai érintésen keresztül kimutatja az iránta érzett szeretetét	*	41,855	,000	-6,502	756	,000	-,513	,079
Fontos számára a fizikai érintés szeretet nyelve	*	31,264	,000	-6,603	756	,000	-,459	,069
Fontosak számára a szívességek szeretet nyelve	**	,204	,651	-4,414	755,22	,000	-,283	,064
Fontos az instrumentális támogatás	**	,204	,651	-4,414	755,22	,000	-,283	,064
Fontos az információs támogatás	*	6,621	,010	-8,430	756	,000	-,474	,056
Fontos az érzelmi támogatás	*	34,817	,000	-9,053	756	,000	-,426	,047

* Equal variances assumed ** Equal variances not assumed

Az általam létrehozott, társ támogatási és szeretet nyelv belső változók tekintetében a nemek közötti szignifikáns különbségek a 17. táblázatban olvashatók. Amit megfigyelhetünk először is, hogy a táblázat soraiban nem szerepel, se a minőségi idő fontossága, sem életben való jelenléte. Ami azt jelenti, hogy a nemek hasonlóan vélekednek ezekről a tényezőkről, nincs közöttük szignifikáns különbség ilyen tekintetben. Az összes többi változók esetében a nemek között szignifikáns eltérések voltak felfedezhetők, meghozza a nők rendelkeztek, illetve tartották fontosabbnak a támogatási formákat és a szeretet különböző képpen való kimutatását. Az instrumentális támogatás, illetve a szívességeken keresztül kimutatott szeretet fontossága és jelenléte tekintetében voltak a legkisebb különbségek felfedezhetők ($dif=0,282$; $0,283$), míg a többi tényező - az információs és érzelmi támogatás, valamint a fizikai érintés - fontossága és jelenléte tekintet belső, nemek közötti eltérések mind $0,4$ felett voltak.

5. 3. 3. T-próbák a nemek közötti különbségekre a generációkon belül

A szakirodalom szerint a nemek közti különbségek alapvető okai a pszichológiai, biológiai eltérések, illetve a nemek tradicionális társadalmilag elvárt szerepe, viselkedési formája (Metcalfé, 2018).

Az y és a z generáció általános összehasonlításánál nem találtam az érzelmi igényekre, illetve a társas támogatási formák és szeretet nyelvek jelenléte kapcsán szignifikáns különbségeket, azonban érdekesnek tartottam megvizsgálni azt, hogy a különböző generációkon belül, milyen különbségek vannak a nemek érzelmi világa, szükségletei és igényei között, ennek tükrében választ tudok kapni arra, hogy mennyire érvényesülnek az y és z generációban a nemi szerepek elvárásai.

Az x generációba tartozó válaszadóim száma 17 volt, amit igen alacsony, azonban megpróbáltam itt is szignifikáns különbségeket találni a nemek között

18. táblázat - A férfiak és nők között szignifikáns különbségek az intim kapcsolatok tekintetében az x generációba

	Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2tailed)	Mean Diff.	Std. Error Difference
Kapcsolathoz kell, hogy mosolyogjon rám	**	1,015	,330	-3,219	9,130	,010	-,943	,293
Kapcsolathoz kell, hogy lehessen vele értelmes beszélgetést folytatni	*	28,772	,000	-3,032	15	,008	-,714	,236
Kapcsolathoz kell, hogy ismerjen el, dicsérjen meg, amikor megérdelem	**	1,367	,261	-3,370	14,522	,004	-1,257	,373

Az x generációba tartozó válaszadók közül 10 nő és 7 férfi volt. Az ide tartozó válaszadók alacsony számából kifolyólag nem igen tekinthetők az itt látható szignifikáns különbségek általános érvényűnek. Azonban láthatjuk az 18. táblázatban, hogy a nők szignifikánsan fontosabbnak tartották egy bensőséges kapcsolat kialakításakor, hogy a partner mosolyogjon rá (dif=0,943), a partnerrel lehessen értelmes beszélgetést folytatni (dif=0,714), illetve, hogy a partner ismerje el és dicsérje meg őt, tehát alkalmazza az elismerő szavak szeretet nyelvét (dif=1,257). Ezek eddig még nem látott magas értékű eltérések.

19. táblázat - A férfiak és nők közötti szignifikáns különbségek a társas támogatás faktorok tekintetében az y generációban

	Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2tailed)	Mean Diff	Std. Error Diff
Ismerősökkel él	**	,287	,593	5,290	129,921	,000	,408	,077
Hány olyan barátja van, akivel legalább heti szinten tartja a kapcsolatot (online vagy offline)?	*	9,443	,002	3,036	492	,003	1,269	,418
Tagja-e valamilyen társaságnak (diákcsoport, önképző kör, sportklub, egyéb szervezet)?	*	75,267	,000	4,551	492	,000	,195	,043
Fontos, hogy legyen, aki meghallgat, ha úgy érzem, beszélnem kell valakivel	*	17,875	,000	-5,483	492	,000	-,387	,071
Fontos, hogy legyen, aki információkkal lát el, hogy jobban értsem a világ dolgait	*	7,494	,006	-2,444	492	,015	-,216	,088
Fontos, hogy legyen, aki nehéz helyzetekben jó tanácsokkal lát el	**	,034	,854	-4,936	481,436	,000	-,390	,079

Fontos, hogy legyen, akiben megbízhatok, akinek beszélhetek önmagamról, a problémáimról	*	22,469	,000	-5,479	492	,000	-,438	,080
Fontos, hogy legyen, akinek várom a tanácsait	*	11,311	,001	-6,227	492	,000	-,586	,094
Fontos, hogy legyen, akivel a legszemélyesebb problémáimat és félelmeimet is megoszthatom	*	8,298	,004	-5,479	492	,000	-,496	,091
Fontos, hogy legyen, aki személyes problémák megoldásában ad hasznos tanácsokat	*	5,357	,021	-5,947	492	,000	-,564	,095
Fontos, hogy legyen, aki megérti a problémáimat	**	,187	,666	-4,152	470,955	,000	-,353	,085
Fontos, hogy legyen, aki segít, amikor beteg vagyok	*	1,786	,182	-2,371	492	,018	-,237	,100
Fontos, hogy legyen, aki hazavinne, ha szükségem lenne rá	*	5,721	,017	-2,065	492	,039	-,195	,095
Fontos, hogy legyen, aki segítene a házimunkában, ha beteg vagyok	**	2,789	,096	-2,924	472,675	,004	-,283	,097
Fontos, hogy legyen, aki kimutatja irántam érzett szeretetét, szerelmét	*	24,205	,000	-4,229	492	,000	-,316	,075
Fontos, hogy legyen, akit szerethetek	*	20,794	,000	-3,544	492	,000	-,262	,074
Fontos, hogy legyen, aki érezteti velem, hogy fontos vagyok a számára	*	23,793	,000	-4,286	492	,000	-,324	,076
Fontos, hogy legyen, aki megölel	*	8,580	,004	-4,173	492	,000	-,374	,090
Fontos, hogy legyen, aki segít elvonni a figyelmemet a mindennapi problémákról	**	,533	,466	-3,068	483,331	,002	-,257	,084
Van, aki meghallgat, ha úgy érzem, beszélnem kell valakivel	*	6,398	,012	-4,897	492	,000	-,393	,080
Van, aki információkkal lát el, hogy jobban értsem a világ dolgait	**	,111	,739	-3,558	464,602	,000	-,301	,085
Van, aki nehéz helyzetekben jó tanácsokkal lát el	**	3,408	,065	-5,259	483,521	,000	-,445	,085
Van, akiben megbízhatok, akinek beszélhetek önmagamról, a problémáimról	*	,966	,326	-4,219	492	,000	-,353	,084
Van, akinek várom a tanácsait	*	4,923	,027	-5,230	492	,000	-,502	,096
Van, akivel a legszemélyesebb problémáimat és félelmeimet is megoszthatom	**	,656	,418	-4,409	471,812	,000	-,426	,097
Van, aki személyes problémák megoldásában ad hasznos tanácsokat	*	5,785	,017	-5,413	492	,000	-,488	,090
Van, aki megérti a problémáimat	**	,154	,695	-3,780	475,660	,000	-,331	,088
Van, aki segít, amikor beteg vagyok	**	,076	,783	-2,817	475,436	,005	-,255	,091
Van, aki hazavinne, ha szükségem lenne rá	**	,302	,583	-2,512	476,345	,012	-,239	,095
Van, aki elkészítené az ételeimet, ha egyedül nem lennék rá képes	**	,000	,988	-2,585	464,112	,010	-,233	,090
Van, aki segítene a házimunkában, ha beteg vagyok	**	,800	,372	-3,407	476,081	,001	-,326	,096
Van, aki kimutatja irántam érzett szeretetét, szerelmét	*	18,654	,000	-4,350	492	,000	-,409	,094
Van, akit szerethetek	*	28,589	,000	-4,702	492	,000	-,447	,095
Van, aki érezteti velem, hogy fontos vagyok a számára	*	13,163	,000	-4,152	492	,000	-,399	,096

Van, aki megölel	*	19,615	,000	-4,879	492	,000	-,503	,103
Van, akivel kellemesen lehet eltölteni az időt	*	14,535	,000	-3,036	492	,003	-,229	,076
Van, aki segít elvonni a figyelmemet a mindennapi problémákról	*	6,862	,009	-3,565	492	,000	-,327	,092
Kapcsolathoz kell, hogy tudjam, mire számíthatok, ha velem vagyok /vele kommunikálok	*	,615	,433	-3,216	492	,001	-,208	,065
Kapcsolathoz kell, hogy lehessen benne bízni	*	44,182	,000	-3,365	492	,001	-,134	,040
Kapcsolathoz kell, hogy mosolyogjon rám	**	,372	,542	-3,896	467,982	,000	-,296	,076
Kapcsolathoz kell, hogy várja a velem való kommunikációt, találkozást	*	21,299	,000	-5,199	492	,000	-,355	,068
Kapcsolathoz kell, hogy tudja, hogy mivel lehet engem felvidítani	**	,222	,637	-5,398	487,129	,000	-,404	,075
Kapcsolathoz kell, hogy ismerje és fogadja el a szokásaimat	**	2,929	,088	-3,304	491,997	,001	-,237	,072
Kapcsolathoz kell, hogy lehessen vele értelmes beszélgetést folytatni	*	42,597	,000	-3,582	492	,000	-,187	,052
Kapcsolathoz kell, hogy legyenek közös szabadidős tevékenységeink	**	,191	,663	-2,250	478,864	,025	-,169	,075
Kapcsolathoz kell, hogy segítsen a mindennapi dolgok elvégzésében	**	2,126	,145	-3,528	457,028	,000	-,340	,096
Kapcsolathoz kell, hogy ismerjen el, dicsérjen meg, amikor megérdemlem	*	6,221	,013	-4,483	492	,000	-,433	,097

Az y generációs válaszadók közül 278 férfi és 216 női volt. Az 19. táblázatban látható az e generációhoz tartozó nemek közötti szignifikáns különbségeket. Az y generációs nők szignifikánsabban fontosabbnak tartották egy dominánsan 0, 4 feletti eltéréssel a különböző társas támogatási formákat, az instrumentális segítséget, az érzelmi támogatást, azt, hogy legyen valaki, aki tanácsot ad neki, meghallgatja a féltéseit, érzéseit és szorongásait, mint a férfiak. Ezen kívül akkor is szignifikánsabban magasabb értéket indikáltak a nők a férfiaknál, amikor a különböző szeretet nyelvi megnyilvánulásokról esett szó, ennek mentén a nők jobban vágnak a fizikai érintésre ($dif=0,374$), és a szívességek szeretetnyelvére is ($dif=0,195$), bár ez az eltérés nem tartozik a legnagyobbak közé.

Az y generációs nők szignifikánsabban jobban rendelkeztek a különböző érzelmi és támogatási formákkal életükben, mint a férfiak. A legnagyobb különbségek azoknak a személyeknek a jelenlétében volt felfedezhető, aki a válaszadó felé kimutatja a szeretetét és azt, hogy fontos számára, valamint aki tanácsot ad személyes problémák megoldásában ($dif=0,488$). Ezek a dominánsan megint csak igen nagy szignifikáns eltérések a férfiak és nők között valószínűleg abból fakad, hogy mivel a nők aktívan keresik a különböző társas támogatást és szeretetet kifejező emberekkel való kapcsolatot, hiszen ezekre a tényezőkre nagy szükségük van, ezért ezek a személyek életükben jobban jelen vannak, mint a férfiakéban, akik inkább megtartják maguknak az igényeiket, kevésbé fejezik ki, kommunikálják a körülöttük lévőknek a

szükségeiket, amely azt eredményezi hogy nem is lesznek olyan nagy mértékben jelen ezek a tényezők mint a nőkben.

Az y generációs férfiak és nők között továbbá a bensőséges kapcsolatok szükséges elmeinek esetében is szignifikáns különbségek voltak felfedezhetők. A szignifikáns eltérések leginkább a dicsérő szavak és elismerés jelentőségénél ($dif=0,433$), valamint ott nyilvánult meg, hogy a partner ismerje a válaszadó szeretet nyelvét és tudja mivel kell őt felvidítani ($dif=0,404$). Az összes esetben azonban ahol szignifikáns különbségek volt a férfiak és a nők között, a nők értékelték magasabbra az egyes állításokat. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy a férfiaknak nincs szüksége ezekre az aspektusokra egy bensőséges kapcsolatban, csak azt, hogy a nőknél ezek a szükségletek szignifikánsan magasabbak voltak.

20. táblázat - A férfiak és nők közötti szignifikáns különbségek a társas támogatás faktorok tekintetében a z generációban

	Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2tailed)	Mean Diff	Std.Error Diff
Fontos, hogy legyen, aki meghallgat, ha úgy érzem, beszélnem kell valakivel	**	3,716	,055	-5,315	212,278	,000	-,532	,100
Fontos, hogy legyen, aki információkkal lát el, hogy jobban értsem a világ dolgait	*	5,019	,026	-3,251	245	,001	-,366	,113
Fontos, hogy legyen, aki nehéz helyzetekben jó tanácsokkal lát el	**	1,725	,190	-4,576	212,774	,000	-,543	,119
Fontos, hogy legyen, akiben megbízhatok, akinek beszélhetek önmagamról, a problémáimról	*	31,567	,000	-4,657	245	,000	-,557	,120
Fontos, hogy legyen, akinek várom a tanácsait	**	2,530	,113	-4,167	225,963	,000	-,573	,137
Fontos, hogy legyen, akivel a legszemélyesebb problémáimat és félelmeimet is megoszthatom	*	15,280	,000	-5,542	245	,000	-,698	,126
Fontos, hogy legyen, aki személyes problémák megoldásában ad hasznos tanácsokat	*	9,692	,002	-5,450	245	,000	-,691	,127
Fontos, hogy legyen, aki megérti a problémáimat	**	3,571	,060	-3,401	239,072	,001	-,356	,105
Fontos, hogy legyen, aki segít, amikor beteg vagyok	**	1,682	,196	-2,047	224,041	,042	-,271	,132
Fontos, hogy legyen, aki hazavinné, ha szükségem lenne rá	*	4,917	,028	-3,403	245	,001	-,440	,129
Fontos, hogy legyen, aki elkészítené az ételeimet, ha egyedül nem lennék rá képes	**	3,585	,059	-2,570	216,101	,011	-,347	,135
Fontos, hogy legyen, aki segítene a házimunkában, ha beteg vagyok	*	8,371	,004	-3,793	245	,000	-,510	,134

Fontos, hogy legyen, aki kimutatja irántam érzett szeretetét, szerelmét	*	25,945	,000	-4,256	245	,000	-,416	,098
Fontos, hogy legyen, akit szerethetek	*	45,371	,000	-4,977	245	,000	-,488	,098
Fontos, hogy legyen, aki érezteti velem, hogy fontos vagyok a számára	*	30,854	,000	-5,446	245	,000	-,544	,100
Fontos, hogy legyen, aki megölel	*	22,887	,000	-5,215	245	,000	-,588	,113
Fontos, hogy legyen, akivel kellemesen lehet eltölteni az időt	*	8,723	,003	-3,006	245	,003	-,285	,095
Fontos, hogy legyen, akivel élvezetes dolgokat lehet művelni	**	,549	,460	-2,121	222,005	,035	-,239	,113
Fontos, hogy legyen, aki segít elvonni a figyelmemet a mindennapi problémákról	**	2,581	,109	-2,845	202,174	,005	-,366	,129
Van, aki meghallgat, ha úgy érzem, beszélnem kell valakivel	*	8,435	,004	-3,917	245	,000	-,448	,114
Van, aki információkkal lát el, hogy jobban értsem a világ dolgait	**	,578	,448	-2,438	223,877	,016	-,297	,122
Van, aki nehéz helyzetekben jó tanácsokkal lát el	**	1,098	,296	-3,038	227,282	,003	-,378	,124
Van, akiben megbízhatok, akinek beszélhetek önmagamról, a problémáimról	*	5,848	,016	-3,263	245	,001	-,402	,123
Van, akinek várom a tanácsait	**	,359	,550	-3,762	235,557	,000	-,492	,131
Van, akivel a legszemélyesebb problémáimat és féltelmeimet is megoszthatom	**	1,485	,224	-2,528	213,924	,012	-,337	,133
Van, aki személyes problémák megoldásában ad hasznos tanácsokat	*	4,160	,042	-4,113	245	,000	-,513	,125
Van, aki megérti a problémáimat	**	,841	,360	-2,432	233,743	,016	-,297	,122
Van, aki segít, amikor beteg vagyok	*	11,456	,001	-2,829	245	,005	-,349	,123
Van, aki hazavinne, ha szükségem lenne rá	*	6,798	,010	-2,696	245	,008	-,349	,130
Van, aki kimutatja irántam érzett szeretetét, szerelmét	*	18,173	,000	-3,253	245	,001	-,403	,124
Van, akit szerethetek	*	34,373	,000	-4,215	245	,000	-,504	,119
Van, aki érezteti velem, hogy fontos vagyok a számára	*	23,928	,000	-4,159	245	,000	-,511	,123
Van, aki megölel	*	24,097	,000	-4,034	245	,000	-,492	,122
Van, akivel kellemesen lehet eltölteni az időt	*	12,292	,001	-2,860	245	,005	-,316	,111
Van, akivel azért járok össze, hogy kikapcsolódjak	*	7,323	,007	-2,405	245	,017	-,305	,127
Van, akivel élvezetes dolgokat lehet művelni	*	8,416	,004	-2,789	245	,006	-,332	,119
Van, aki segít elvonni a figyelmemet a mindennapi problémákról	*	6,351	,012	-2,474	245	,014	-,308	,124
Tanácsot kér családtagoktól	**	,030	,863	-2,218	237,838	,027	-,289	,130
Tanácsot kér páromtól	*	6,550	,011	-4,170	164	,000	-,636	,152
Tanácsot kér barátoktól	*	4,917	,028	-3,477	245	,001	-,408	,117
Tanácsot kér az adott téma szakértőitől	**	,285	,594	2,604	210,568	,010	,430	,165
Egy bensőséges kapcsolathoz kell, hogy tudjam, mire számíthatok, ha vele vagyok /vele kommunikálok	**	,367	,545	-2,473	224,888	,014	-,246	,100
Egy bensőséges kapcsolathoz kell, hogy tudjam, hogy mikor mire gondol	**	,091	,764	-2,030	237,860	,043	-,214	,106
Egy bensőséges kapcsolathoz kell, hogy meg lehessen érinteni	**	,435	,510	-2,438	233,213	,016	-,333	,137
Egy bensőséges kapcsolathoz kell, hogy mosolyogjon rám	*	5,390	,021	-4,547	245	,000	-,545	,120

Egy bensőséges kapcsolathoz kell, hogy várja a velem való kommunikációt, találkozást	*	4,735	,031	-4,611	245	,000	-,448	,097
Egy bensőséges kapcsolathoz kell, hogy tudja, hogy mivel lehet engem felvidítani	**	,884	,348	-6,532	218,215	,000	-,665	,102
Egy bensőséges kapcsolathoz kell, hogy ismerje és fogadja el a szokásaimat	**	,915	,340	-4,954	215,987	,000	-,510	,103
Egy bensőséges kapcsolathoz kell, hogy lehessen vele értelmes beszélgetést folytatni	*	29,379	,000	-3,628	245	,000	-,294	,081
Egy bensőséges kapcsolathoz kell, hogy legyenek közös szabadidős tevékenységeink	**	,035	,853	-2,395	222,906	,017	-,287	,120
Egy bensőséges kapcsolathoz kell, hogy segítsen a mindennapi dolgok elvégzésében	**	,790	,375	-2,963	232,598	,003	-,411	,139
Egy bensőséges kapcsolathoz kell, hogy ismerjen el, dicsérjen meg, amikor megérdemlem	**	,605	,437	-4,345	229,532	,000	-,614	,141

A z generációhoz tartozó női válaszadók száma 136 míg a férfiaké 111 volt. Az 20 táblázat a z generáción belüli női és férfi válaszadók közötti szignifikáns eltéréseket tartalmazza az érzelmi igények fontossága és azok életben való jelenléte, valamint egy bensőséges kapcsolathoz szükséges elemek jelentősége kapcsán. A női z generációs válaszadók szignifikánsan jobban igényelték a társas támogatás és a szeretet nyelvekre vonatkozó szinte összes tényezőt, mint a férfiak. Látható hogy a "Fontos, hogy legyen, aki segít, amikor beteg vagyok" (dif=0,271), a "Fontos, hogy legyen, akivel kellemesen lehet eltölteni az időt" (dif=0,285), illetve a "Fontos, hogy legyen, akivel élvezetes dolgokat lehet művelni" (dif=0,239) tényezőknél, tehát a minőségi idő és egy instrumentális támogatással kapcsolatos faktor esetében a szignifikáns különbség értéke nem volt olyan nagy, azonban a többi tényezőnél a különbségek értéke nem csak a 0,4-et de a 0,5-öt is dominánsan meghaladta, sőt a különbségek értéke több esetben nagyobb volt mint amikor ugyan ezeket a tényezőket a teljes sokaságban néztük és a nemek közötti különbséget vizsgáltuk.

A z generációs férfiak és nők között, a társas támogatási formák életben való jelenléte kapcsán szintén voltak szignifikáns eltérések. A nemek között a legnagyobb szignifikáns eltérés ilyen téren a "Van, akinek várom a tanácsait" (dif=0,492), a "Van, aki személyes problémák megoldásában ad hasznos tanácsokat" (dif=0,513), a "Van akit szerethetek" (dif=0,504), illetve a "Van, aki érezteti velem, hogy fontos vagyok a számára" (dif=0,511) tényező kapcsán voltak felfedezhetők; tehát a nők szignifikánsabban jobban rendelkeztek olyan személyekkel, akinek várják a tanácsát, aki felé ő kimutathatja a szeretetét illetve az aki ő feléje kimutatja azt hogy fontos számára. Míg a legkisebb szignifikáns eltérés az információs támogatás megléte (dif=0,297) és az olyan személy megléte között volt, aki megérti a problémáit a válaszadónak (dif=0,297), ennek mentén elmondható, hogy leginkább ezen tényezők tekintetében volt a

különbség alacsony, tehát ezek a tényezők mind a férfiak mind a nők életében dominánsan megtalálhatók.

A z generációs nők és férfiak között a tanácskérési szokások szempontjából is voltak szignifikáns eltérések. Míg a nők szignifikánsan nagyobb arányban kértek erős társas kapcsolataiktól tanácsot, mint a férfiak, addig a férfiak szignifikánsan jobban fordultak az adott téma szakértőihez ilyesfajta információs támogatásért.

A bensőséges kapcsolatok tényezői szempontjából a nők és férfiak közötti legnagyobb szignifikáns eltérés a mosoly adása (dif=0,545), az elismerő szavak szeretet nyelve (dif=0,614), a partner szeretetnyelvének ismerése (dif=0,665) kapcsán kerültek elő, továbbá a nők szignifikánsan nagyobb mértékben igényelték egy bensőséges kapcsolatban azt, hogy a partner ismerje és fogadja el a szokásait (dif=0,510). Ahol kevésbé magas értékű szignifikáns differencia volt megfigyelhető, az a "Tudjam mire gondol" (dif=0,214) illetve a "Tudjam mire számíthatok, ha vele vagyok" (dif=0,246) esetében volt, mely tényezők ezek szerint mind a z generációs férfiak mind a z generációs nők körében fontos volt.

5. 3. 4. T-próbák az egyéb érzelmet befolyásoló tényezők közötti különbségekre

A következő fejezetben különböző, a kérdőív által feltárt környezeti változók kapcsán felmerülő szignifikáns eredmények kerülnek bemutatásra. Sajnos a szakirodalom által megjelölt összes érzelmi világot befolyásoló tényezőt nem tartalmazta a kérdőív, de igyekeztem minél több kapcsán eltéréseket találni.

21. táblázat - A családjukkal élők és külön élők közötti szignifikáns különbségek a társas támogatás faktorok tekintetében

	Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2tailed)	Mean Diff	Std. Error Diff
Fontos, hogy legyen, akit szerethetek	*	12,280	,000	-3,130	621	,002	-,363	,116
Van, aki meghallgat, ha úgy érzem, beszélnem kell valakivel	**	,556	,456	-2,274	55,114	,027	-,347	,153
Van, aki segít, amikor beteg vagyok	*	11,993	,001	-3,790	621	,000	-,548	,145
Van, aki hazavinné, ha szükségem lenne rá	**	3,170	,075	-2,404	55,708	,020	-,422	,175
Van, aki elkészítené az ételeimet, ha egyedül nem lennék rá képes	*	9,088	,003	-3,752	621	,000	-,555	,148
Van, aki segítene a házimunkában, ha beteg vagyok	*	15,928	,000	-3,712	621	,000	-,569	,153
Van, aki kimutatja irántam érzett szeretetét, szerelmét	**	,376	,540	-2,430	55,698	,018	-,393	,162
Van, akit szerethetek	*	10,894	,001	-3,969	621	,000	-,564	,142

Van, aki érezteti velem, hogy fontos vagyok a számára	**	1,595	,207	-2,456	55,505	,017	-,413	,168
Van, aki megölel	*	9,067	,003	-3,842	621	,000	-,586	,153
Van, akivel kellemesen lehet eltölteni az időt	*	9,706	,002	-2,927	621	,004	-,370	,126
Tanácsot kér párjától	**	,719	,397	-3,083	38,627	,004	-,617	,200
Tanácsot kér bárkitől, aki kéznél van	**	2,164	,142	-2,834	52,798	,007	-,381	,134
Rendelkezik instrumentális támogatással	*	11,524	0,001	-3,955	621,000	0,000	-0,523	0,132
Rendelkezik érzelmi támogatással	**	1,608	0,205	-2,177	55,229	0,034	-0,292	0,134
Van, aki tetteken, szíveségeken keresztül kimutatja az iránta érzett szeretetét	*	11,524	0,001	-3,955	621,000	0,000	-0,523	0,132
Van, aki fizikai érintésen keresztül kimutatja az iránta érzett szeretetét	*	9,067	0,003	-3,842	621,000	0,000	-0,586	0,153

Az 21. táblázat a családdal élők és a családdal nem élők közötti szignifikáns eltérésekre mutat rá a kérdőív segítségével feltárt, különböző érzelmi aspektusok tekintetében. Láthatjuk, hogy összesen egy darab olyan állítás kapcsán van a két alcsoport között különbség, amely az érzelmi igények fontosságára mutat rá, ami azt jelenti, hogy az összes többi esetben a két csoport hasonlóan vélekedett. A családdal élők számára szignifikánsabban jobban fontos az, hogy legyen valakinek kimutathatja szeretetét, mint azoknak, akik nem élnek családtagjaikkal, párjukkal, gyerekeikkel. Valószínűleg maga ez az igény az, ami befolyásolja, hogy az ember, párt keres, vagy családot alapít, illetve, hogy a szüleinél marad lakni.

A családdal élők szignifikánsan nagyobb arányban rendelkeznek olyan személyekkel, akik instrumentális támogatás formában kimutatják az irántuk érzett szeretetüket, mint azok, akik nem élnek családdal. Továbbá a családi környezetben élők nagyobb arányban rendelkeznek olyan emberekkel, akik éreztetik velük, hogy fontosak számukra (dif=0,413), olyannal, aki a fizikai érintés szeretetnyelvével mutatja ki az irántuk érzett szeretetét (dif=0,586), valamint olyan személlyel, aki felé ő kimutathatja a szeretetét (dif=0,564).

Érdekes talán az, hogy azok, akik családjukkal élnek szignifikánsan nagyobb arányban kérnek bárkitől, aki kéznél van tanácsot, mint azok, akik nem élnek családjukkal (dif=0,381). Azt gondolnánk, hogy pont, akik nem élnek egy biztonságos családi környezetben, azok, akik, ahhoz folyamodnak, hogy bárkitől, aki kéznél van tanácsot kérjenek, ehhez képest meg pont az ellenkezőjét figyelhetjük meg. Ez lehet talán azért van, mert a két alcsoport számára a "kéznél van" kifejezés más személyekre utal; Azok számára, akik családdal élnek ez valószínűleg egy családtagra utal, akikben megbíznak, míg a másik alcsoportnak ezek a személyek, ismeretlen, közömbös figurákat jelentenek, kik felé nem szívesen mutatják ki "tudatlanságukat"

22. táblázat - 22. táblázat

	Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2tailed)	Mean Diff	Std.Error Diff
Tagja-e valamilyen társaságnak (diákcsoport, önképző kör, sportklub, egyéb szervezet)?	*	5,099	,024	2,961	758	,003	,168	,057
Tanácsot kér főnökétől	**	,253	,615	3,011	60,185	,004	,496	,165
Tanácsot kér beosztottaitól	**	,874	,350	2,470	43,680	,018	,455	,184

A felsőoktatásban részt vevő és részt nem vevők között, nem voltak volt érzelmi igények fontossága, illetve azok megléte közötti szignifikáns eltérések, ami azt jelenti, hogy ez a tényező nem befolyásolta az érzelmi világot, legalábbis az általam feltárt érzelmemmel kapcsolatos állításokat, a két alcsoport hasonlóan vélekedett ezekről a tényezőkről. A 22. táblázat alapján kiderül, hogy a felsőoktatásban részt nem vevők, szignifikánsan nagyobb arányban tagjai valamilyen formális csoportnak (dif=0,168), kérnek tanácsot főnökeiktől (dif=496), illetve beosztottjaitól (dif=0,455), mint azok, akik részt vettek/részt vesznek felsőoktatási szakképzésben. Ez lehet azért van, mert egy kevésbé presztízsen és hatalmi távolságokon alapuló társas környezet tagjai, magánéletük és munkájuk során. Ezért félnek kevésbé, hajlandóak tanácsot kérni, és kimutatni gyengeségeiket, tudatlanságukat, mind főnökeik, mind saját beosztottiak felé.

6. Összefoglalás

Az érzelmek az emberi élet fontos és különleges elemét alkotják. Egy meghatározás szerint az érzelmek külső vagy belső ingerre adott jelzések, reakciók, melyekhez számos kognitív, fizikai és pszichológiai folyamat társul. Ugyanakkor a kutatók között továbbra is sok ellentét van a definíció pontosságát illetően, valamint az érzelmek kategorizálásával és csoportosításával kapcsolatos kérdésekben (Izard, 2007).

Amikor az érzelmekről beszélünk, felmerül a kérdés, hogy mi számít az alapvető érzelmeknek, melyekből kiindulva definiálhatjuk a komplex érzelmeket. Ekman (1992) "Basic 6" teóriája szerint hat ilyen alapvető érzelem létezik, melyek az ideális, tiszta állapotokat reprezentálják. Emellett az érzelmeket pozitív és negatív valenciájuk alapján is kategorizálhatjuk, két különböző dimenziót képezve az emóciók világában.

Az érzelmek nem csupán elvont fogalmak, hanem szerves részét képezik mindennapi életünknek. Hatással vannak mindennapi cselekedeteinkre, interakcióinkra, és szerepet játszanak gondolataink formálásában is (Stein és Levine, 2021). Az emberi érzelmi reakciók két ágazatba sorolhatók: az érzelmi expresszivitás, ami az érzelmek külvilág felé való kommunikációját jelenti, és az érzelmi élmény, mely az egyén belső gondolataira és érzéseire utal (Keltner, 2019). Mindkét aspektus része az érzelmi válaszok szélesebb körének, beleértve a megküzdési stratégiákat és az érzelmi regulációt is.

Az egyének érzelmi világa és reakciói egyediek, befolyásolva a személyiségüket, társas kapcsolataikat, és még az egészségüket is. Az extrovertizmus, az introvertáltság, valamint a mentális és fizikai egészség mind fontos tényezők az érzelmi reakciók szempontjából. Például a depresszió állandóan lekicsinyíti a pozitív érzéseket és a negatív érzésekkel való túlzott foglalkozást, meghatározva az érzelmi élményeket.

Az egyént számos külső tényező is befolyásolja mindennapi reakcióira. A családi helyzet, kognitív fejlettség, oktatási szint, társas környezet, társas támogatás, valamint kulturális, társadalmi, vallási és etnikai normák mind meghatározhatják az érzelmi reakció külső és belső aspektusait. Ezek a tényezők nem különállóak, hanem erősen kölcsönhatásban vannak, befolyásolva az érzelmi reakciókat.

Az ember társas lény, szüksége van társas interakciókra, társas környezetre és társas támogatásra. A társas támogatás az észlelt érzelmi, instrumentális és információs támogatások összessége, amire az egyénnek szüksége van a mentális egészség és az alapvető jólét eléréséhez.

A különböző kapcsolatok különböző aspektusokban biztosíthatnak támogatást, különösen az intim kapcsolatok, melyek magas szintű empátiát, megértést és érzelmi segítséget nyújtanak. Az intim kapcsolatokhoz szorosan kapcsolódik a szeretet öt nyelvének fogalma, melyek különböző módon fejezik ki és fogadják el a szeretetet. A partner preferált szeretetnyelvének felismerése és megfelelő kifejezése kiemelten fontos az intim kapcsolatokban.

A TDK dolgozatom témája a nők és férfiak közötti érzelmi különbségek vizsgálata. Az érdeklődésem nem csupán az alapvető biológiai és pszichológiai eltérésekre irányul, hanem a társadalom által előírt hagyományos szerepeknek is hangsúlyt fektetett. Ezen különbségek nemcsak különböző viselkedési mintákhoz vezethetnek érzelmeik kifejezésekor, hanem érzelmi igények, mennyiség és forma terén is eltéréseket eredményezhetnek. A kutatás célja, hogy feltárja az érzelmi válaszok, az intim kapcsolatok és az öt szeretet nyelv terén tapasztalható kapacitás és igénybeli különbségeket a nemek között.

A kutatás nagymintás és kvantitatív megközelítésben történt, kényelmi és hólabda mintavételi módszerek alkalmazásával. Egy online kérdőív szolgált az adatok gyűjtésére. A célom az volt, hogy kiderítsem, vajon a férfiak más módon, minőségben vagy mennyiségben élik-e meg, várják vagy fejezik ki érzelmeiket társaik és szeretteik felé, összehasonlítva ezt a nők érzelmi kifejezési módjaival.

Végeredményképpen 760 válaszadót sikerült összegyűjtenem, amelyből 396 férfi és 362 női volt. A válaszadók átlag életkora 26, 81 (az átlag születési év az 1996,19 + -6,523) volt. A kutatás során megvizsgálásra került, a válaszadók társas kapcsolatainak számossága és milyensége, családi státusza, formális csapathoz való tartozása és társas támogatás, szeretet nyelvi igények és szükségletek, valamint az intim kapcsolathoz szükséges elemek jelentősége is.

A különböző társas támogatási formákat, így az érzelmi, információs és az instrumentális támogatást; az öt szeretet nyelvet, valamint a saját érzelmünk kifejezésére való vágyat, és a bensőséges kapcsolat elemét definiáló állítások kapcsán, az érzelmi világbeli férfiak és nők közötti szignifikáns különbségek azonosítása érdekében független mintás t próbás elemzéseket, valamint Pearson korrelációkat végeztem.

A nők alapvetően szignifikánsabban jobban vágytak a társa támogatás összes formájára és a szeretet irántuk való kifejezésére. A legnagyobb eltérések a férfiak és nők között a tanácsadás, és az érzelmekről, aggodalmakról való kommunikáció kapcsán voltak megfigyelhetők. Továbbá arról is kaptunk egy képet, hogy, a minőségi idő együtt töltése a nemek számára hasonló módon fontos volt, ezen szeretet nyelv tényezői kapcsán voltak a legkisebb szignifikáns eltérések. A

nők szignifikánsan jobban vágnak a fizikai érintés szeretet nyelvére, és fontosabb számukra a validáció, dicsérő szavak és megbecsülés szeretet nyelve is mint a férfiaknak. Megfigyelhettük azt is, hogy mind egy bensőséges kapcsolatban, mind általánosan, a nők szignifikánsan jobban vágytak arra, hogy a partnerük ismerje és fogadja el szokásaikat, szeretet nyelvi preferenciáikat. Amikor az érzelmi kifejezésről volt szó, a nők szignifikánsan jobban igényelték azt, hogy legyen az életükben jelen valaki, akit szerethetnek, illetve szignifikánsabban nagyobb arányban rendelkeztek ilyen személlyel a nők mint a férfiak, valószínűleg azok utáni aktív keresés miatt. Alapvetően a szívességek szeretet nyelve, illetve az instrumentális támogatással kapcsolatos tényezők esetében voltak alacsonyabb értékű szignifikáns eltérések észlelhetők.

A szakirodalom által indikált, nemeken kívüli érzelmi világot befolyásoló tényezők közül a családdal való együttélés és az oktatási szint kapcsán kerestem szignifikáns eltéréseket az általam feltárt változók tekintetében. Ennek mentén elmondható, hogy a felsőoktatás megléte és nem léte csak a tanácskérési hajlamot befolyásolja, illetve a családdal való együttélés szignifikánsan nagyobb mértékű instrumentális támogatást jelentett. Érdekes talán az, hogy aki családdal élt, annak szignifikánsan nagyobb jelentősége volt egy olyan személy jelenlétének, akit szerethet; ennek mentén feltételezhetjük azt is, hogy azért élnek családjukkal, mert ez az igényük szignifikánsan magas.

A szakirodalom kutatása során megállapítottam, hogy a nemek közti emocionális különbségek alapvetően kapcsolódnak a hagyományos társadalmi szerepek eltéréseihez (Hoffmann, 2001). Ebből adódóan felvetődött bennem a kérdés, hogy vajon a társadalmi elvárások és az ezeknek való megfelelés milyen mértékben jellemző, és milyen mértékben csökkent a 21. század társadalmában, különösen a kutatás mintavételének helyszínén, Budapesten, Magyarországon. Fontos megjegyezni, hogy a mintám mérete nem tekinthető reprezentatívnak a teljes társadalmi sokaságra nézve. Ugyanakkor úgy vélem, hogy a válaszadók generációs különbségeinek vizsgálatával általános tendenciákra lehet következtetni.

Mivel a z generáció egy viszonylag fiatal, fiatal felnőtt korosztály, ezért az volt az volt az elképzelésem, hogy a tradicionális társadalmi szerepek által diktált „nőies” és „férfias” érzelmi kifejezés és igény beli különbségek kevésbé érvényesülnek; tehát hogy kevesebb tényező van, melynek kapcsán szignifikáns eltérések felfedezhetők, illetve ha van is szignifikáns különbség, azok értéke kevesebb mint az y generációs különbségek esetében.

Az x generációba tartozó válaszadóim száma 17 volt, amit igen alacsony, azonban megpróbáltam itt is szignifikáns különbségeket találni a nemek között, és a bensőséges kapcsolatok elemeinek kapcsán 1-hez közeli szignifikáns eltéréseket találtam.

Az y és a z generáción belüli nemek közötti szignifikáns eltérések értéke arra mutatott rá hogy a z generáción belüli szignifikáns eltérések nem hogy csökkentek volna, de még néhol magasabbak, bizonyos tényezők esetében mint az y generációban

A kutatási eredményeim azonban nem reprezentatívak, hiszen mind a válaszadók száma, mind a demográfiai változók és társas kapcsolatok számának eloszlása arányos. Ezen felül, a t próbák során azt is észleltem, hogy egy-egy tényezőnél az átlagtól való standard deviancia a legtöbb esetben 1 és a feletti volt, ami azt jelenti, hogy a csoportokon belüli válasz eltérések igen nagyok voltak. Ez arra enged következtetni, hogy személyes jellemzők, illetve az általam feltárt emocionális tényezőkön felüli befolyásoló tényezők vannak a nők és férfiak szignifikáns különbségeinek hátterében.

7. Rezümé

Az érzelmek az emberi élet fontos és különleges aspektusát képezik, melyek külső vagy belső ingerekre adott jelzéseket jelentenek. A definíció és az érzelmek kategorizálásával kapcsolatos kutatások között továbbra is ellentétek állnak fenn. Az alapvető érzelmek definíciójától kiindulva Ekman "Basic 6" teóriája hat alapvető érzelemről beszél, melyek az ideális állapotokat reprezentálják. Az érzelmeket pozitív és negatív valenciájuk alapján is megkülönböztethetjük, képezve két dimenziót az emóciók világában. Az érzelmek nem csupán elvont fogalmak, hanem szerves részét képezik mindennapi életünknek, hatással vannak cselekedeteinkre, interakcióinkra és gondolataink formálására. Az érzelmi reakciókat két ágazatra oszthatjuk: az érzelmi expresszivitás, ami az érzelmek külvilág felé való kommunikációját jelenti, és az érzelmi élmény, mely az egyén belső gondolataira és érzéseire utal. Az egyének érzelmi világa egyedülálló, befolyásolva személyiségüket, társas kapcsolataikat és egészségüket. A külső tényezők, mint a családi helyzet, kognitív fejlettség, egészségi állapot, társas környezet és kulturális normák, mind meghatározhatják az érzelmi reakciókat. Az ember társas lény, szüksége van társas interakciókra és támogatásra. A társas támogatás az észlelt érzelmi, instrumentális és információs támogatások összessége, elengedhetetlen a mentális egészség és jólét szempontjából. Az intim kapcsolatok különleges szerepet játszanak, magas szintű empátiát, megértést és érzelmi segítséget nyújtanak. A szeretet öt nyelve különböző módon fejezi ki és fogadja el a szeretetet, a partner preferált szeretetnyelvének felismerése fontos az érzelmek kifejezésében. A kutatás célja az volt, hogy az érzelmi világban azonosítsa a nők és férfiak közötti szignifikáns különbségeket. A független mintás t próbák és Pearson korrelációk elemzésével a társas támogatás, az öt szeretet nyelv, és az érzelmi kifejezés terén kimutatott különbségek alapján megállapítható, hogy a nők általában szignifikánsan nagyobb igényt mutatnak a társas támogatásra és a szeretet kifejezésére. A legjelentősebb különbségek a tanácsadás és az érzelmek kommunikációjában jelentkeztek, míg a minőségi idő és a szívességek terén kisebb szignifikáns eltérések figyelhetők meg. A nők kiemelt igényt mutattak a fizikai érintésre, validációra, dicsérő szavakra és megbecsülésre. A kutatás további érdekessége, hogy a nők intimebb kapcsolatokra és az érzelmi kifejezés gyakoribb jelenlétére vágytak, ami arra utalhat, hogy aktívan keresik az érzelmek kifejezésének lehetőségeit. A kutatás további érdekessége, hogy az x, y és z generációk közötti különbségeket is vizsgálja. A z generációban talált szignifikáns eltérések hasonlóak, néha még magasabbak is voltak bizonyos tényezők esetében, mint az y generációban. A kutatás azt is sugallja, hogy személyes jellemzők és egyéb befolyásoló tényezők szerepet játszanak a nők és férfiak érzelmi különbségeiben.

Irodalomjegyzék

- [1] Alshahrani, M. (2020). Exploring embedding vectors for emotion detection (Doctoral dissertation, University of Essex).
- [2] Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484-496.
- [3] Alwin, D. F., & McCammon, R. J. (2007). Rethinking generations. *Research in Human Development*, 4(3-4), 219-237.
- [4] Alzoubi, H. M., & Aziz, R. (2021). Does emotional intelligence contribute to quality of strategic decisions? The mediating role of open innovation. *Journal of Open Innovation: Technology, Market, and Complexity*, 7(2), 130.
- [5] Baker, L. R. (2015). Human persons as social entities. *Journal of Social Ontology*, 1(1), 77-87.
- [6] Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497.
- [7] Berrios, R. (2019). What is complex/emotional about emotional complexity?. *Frontiers in psychology*, 10, 1606.
- [8] Bokhan, T. G., Galazhinsky, E. V., Leontiev, D. A., Rasskazova, E. I., Terekhina, O. V., Ulyanich, A. L., ... & Vidyakina, T. A. (2021). COVID-19 and subjective well-being: perceived impact, positive psychological resources and protective behavior. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 18(2), 259-275.
- [9] Brackett, M. (2019). *Permission to feel: Unlocking the power of emotions to help our kids, ourselves, and our society thrive*. Celadon Books.
- [10] Brosch, T. (2021). Affect and emotions as drivers of climate change perception and action: a review. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 42, 15-21.
- [11] Brosch, T., Scherer, K., Grandjean, D., & Sander, D. (2013). The impact of emotion on perception, attention, memory, and decision-making. *Swiss medical weekly*, 143(1920), w13786-w13786.
- [12] Brundin, E., Liu, F., & Cyron, T. (2022). Emotion in strategic management: A review and future research agenda. *Long Range Planning*, 55(4), 102144.

- [13] Bull, P., & Frederikson, L. (2019). Non-verbal communication. In *Companion encyclopedia of psychology* (pp. 852-872). Routledge.
- [14] Cacioppo, J.T., Patrick, W. (2009). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W.W.Norton and Co., NY.
- [15] Chang, M. L. (2020, June). Emotion display rules, emotion regulation, and teacher burnout. In *Frontiers in Education* (Vol. 5, p. 90). Frontiers Media SA.
- [16] Chapman, G., & Campbell, R. (2008). *The five love languages of children*. Moody Publishers.
- [17] Ching, C. L., & Chan, V. L. (2020). Positive emotions, positive feelings and health: A life philosophy. *Linguistics and Culture Review*, 4(1), 1-14.
- [18] Cohen, S., & McKay, G. (2020). Social support, stress and the buffering hypothesis: A theoretical analysis. In *Handbook of psychology and health* (Volume IV) (pp. 253-267). Routledge.
- [19] Constant, E., Vallet, F., Nandrino, J. L., & Christophe, V. (2016). Personal assessment of intimacy in relationships: Validity and measurement invariance across gender. *European review of applied psychology*, 66(3), 109-116.
- [20] Conte, B., Hahnel, U. J., & Brosch, T. (2023). From values to emotions: Cognitive appraisal mediates the impact of core values on emotional experience. *Emotion*, 23(4), 1115.
- [21] Čopec, D., Karlović Vragolov, M., & Buško, V. (2022). Individual Dispositions and Situational Stressors in Competitive Sport: The Role of Stress Mindset in the Cognitive Appraisals Processes. *Frontiers in Psychology*, 13, 829053.
- [22] Cowen, A., Sauter, D., Tracy, J. L., & Keltner, D. (2019). Mapping the passions: Toward a high-dimensional taxonomy of emotional experience and expression. *Psychological Science in the Public Interest*, 20(1), 69-90.
- [23] Dafaalla, M., Farah, A., Bashir, S., Khalil, A., Abdulhamid, R., Mokhtar, M., ... & Abdalrahman, I. (2016). Depression, anxiety, and stress in sudanese medical students: a cross sectional study on role of quality of life and social support. *Am J Educ Res*, 4(13), 937-942.
- [24] Del Giacco, L., Anguera, M. T., & Salcuni, S. (2020). The action of verbal and non-verbal communication in the therapeutic alliance construction: a mixed

- methods approach to assess the initial interactions with depressed patients. *Frontiers in psychology*, 11, 234.
- [25] Deng, Y., Chang, L., Yang, M., Huo, M., & Zhou, R. (2016). Gender differences in emotional response: Inconsistency between experience and expressivity. *PloS one*, 11(6), e0158666.
 - [26] Diener, E., Thapa, S., & Tay, L. (2020). Positive emotions at work. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 7, 451-477.
 - [27] Dzedzickis, A., Kaklauskas, A., & Bucinskas, V. (2020). Human emotion recognition: Review of sensors and methods. *Sensors*, 20(3), 592.
 - [28] Ekman P. (Ed.) (1982): *Emotion in the human face* (pp. 39-55). New York: Cambridge University Press.
 - [29] Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & emotion*, 6(34), 169-200.
 - [30] Fotiadis, A., Abdulrahman, K., & Spyridou, A. (2019). The mediating roles of psychological autonomy, competence and relatedness on work-life balance and wellbeing. *Frontiers in psychology*, 10, 1267.
 - [31] Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among firstyear undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259–274
 - [32] Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
 - [33] Griffiths, P. E. (2002). *Basic emotions, complex emotions, Machiavellian emotions*. University of Pittsburgh. http://philsciarchive.pitt.edu/604/1/Machiavellian_Emotions.pdf
 - [34] Gross, J. J. (2015). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press, New York.
 - [35] Gruhn, M. A., & Compas, B. E. (2020). Effects of maltreatment on coping and emotion regulation in childhood and adolescence: A meta-analytic review. *Child abuse & neglect*, 103, 104446.
 - [36] Gu, S., Wang, F., Patel, N. P., Bourgeois, J. A., & Huang, J. H. (2019). A model for basic emotions using observations of behavior in *Drosophila*. *Frontiers in psychology*, 10, 781.

- [37] Hall, J. A., Horgan, T. G., & Murphy, N. A. (2019). Nonverbal communication. *Annual review of psychology*, 70, 271-294.
- [38] Hoffman, R. M. (2001). The measurement of masculinity and femininity: Historical perspective and implications for counseling. *Journal of Counseling & Development*, 79(4), 472-485.
- [39] Izard, C. E. (1977): Human emotions. New York: Plenum Press
- [40] Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on psychological science*, 2(3), 260-280.
- [41] Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363-370.
- [42] Keltner, D., Sauter, D., Tracy, J., & Cowen, A. (2019). Emotional expression: Advances in basic emotion theory. *Journal of nonverbal behavior*, 43, 133-160.
- [43] Kim, H. S., Sherman, D. K., & Taylor, S. E. (2008). Culture and social support. *American psychologist*, 63(6), 518.
- [44] Kret, M. E., Prochazkova, E., Sterck, E. H., & Clay, Z. (2020). Emotional expressions in human and non-human great apes. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 115, 378-395.
- [45] Kugbey, N. (2015). The influence of social support on the levels of depression, anxiety and stress among students in Ghana. *Journal of Education and Practice*, 6(25), 135–140.
- [46] Łakuta, P., & Przybyła-Basista, H. (2017). Toward a better understanding of social anxiety and depression in psoriasis patients: The role of determinants, mediators, and moderators. *Journal of psychosomatic research*, 94, 32-38.
- [47] Lazányi, K. (2012). Társas támogatás a munkahelyen. *Munkaügyi Szemle*, 56(2), 17-23.
- [48] Lazányi, K. (2016). Investing in social support—Robots as perfect partners?. In 2016 IEEE 14th International Symposium on Intelligent Systems and Informatics (SISY) (pp. 25-30). IEEE.
- [49] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company.
- [50] LeDoux, J. E. (2020). Thoughtful feelings. *Current Biology*, 30(11), R619R623.

- [51] Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. S. (2015). Emotion and decision making. *Annual review of psychology*, 66, 799-823.
- [52] Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., ... & Chen, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC psychiatry*, 21, 1-14.
- [53] Li, P., Taris, T. W., & Peeters, M. C. (2022). Today's challenge may be tomorrow's hindrance (and vice versa): Longitudinal changes in employee's appraisals of job demands and their outcomes. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 95(2), 521-549.
- [54] MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 146(2), 150.
- [55] Mazzocco, K., Masiero, M., Carriero, M. C., & Pravettoni, G. (2019). The role of emotions in cancer patients' decision-making. *Ecancermedicalscience*, 13.
- [56] Metcalfe, S. (2018). Adolescent constructions of gendered identities: The role of sport and (physical) education. *Sport, Education and Society*, 23(7), 681-693.
- [57] Neff, L. A., & Karney, B. R. (2005). Gender differences in social support: A question of skill or responsiveness?. *Journal of personality and social psychology*, 88(1), 79.
- [58] Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(8), 634-640.
- [59] Ortony, A., & Turner, T. J. (1990). What's basic about basic emotions?. *Psychological review*, 97(3), 315.
- [60] Pace-Schott, E. F., Amole, M. C., Aue, T., Balconi, M., Bylsma, L. M., Critchley, H., ... & VanElzakker, M. B. (2019). Physiological feelings. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 103, 267-304.
- [61] Palomero-Gallagher, N., & Amunts, K. (2022). A short review on emotion processing: A lateralized network of neuronal networks. *Brain Structure and Function*, 227(2), 673-684.

- [62] Perchtold-Stefan, C. M., Fink, A., Rominger, C., & Papousek, I. (2022). Social exclusion increases antisocial tendencies: Evidence from retaliatory ideation in a malevolent creativity task. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*.
- [63] Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In *Theories of emotion* (pp. 3-33). Academic press.
- [64] Rechberg, I. D. (2020). Emotional intelligence and knowledge management: A necessary link?. *Knowledge and Process Management*, 27(1), 15-24.
- [65] Santos, A., Wang, W., & Lewis, J. (2018). Emotional intelligence and career decision-making difficulties: The mediating role of career decision selfefficacy. *Journal of Vocational Behavior*, 107, 295-309.
- [66] Sato, W., Hyniewska, S., Minemoto, K., & Yoshikawa, S. (2019). Facial expressions of basic emotions in Japanese laypeople. *Frontiers in psychology*, 10, 259.
- [67] Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured?. *Social science information*, 44(4), 695-729.
- [68] Segerstrom, S. C., & Smith, G. T. (2019). Personality and coping: Individual differences in responses to emotion. *Annual review of psychology*, 70, 651-671.
- [69] Stein, N. L., & Levine, L. J. (2021). Thinking about feelings: The development and organization of emotional knowledge.
- [70] Straulino, E., Scarpazza, C., & Sartori, L. (2023). What is missing in the study of emotion expression?. *Frontiers in Psychology*, 14, 1158136.
- [71] Sun, N., Wei, L., Wang, H., Wang, X., Gao, M., Hu, X., & Shi, S. (2021). Qualitative study of the psychological experience of COVID-19 patients during hospitalization. *Journal of affective disorders*, 278, 15-22.
- [72] Sundqvist, A., & Hemberg, J. (2021). Adolescents' and young adults' experiences of loneliness and their thoughts about its alleviation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 238-255.
- [73] Szatmáry R. (2023) Válgat-e társsá egy robot? TDK KONFERENCIA Óbudai Egyetem
- [74] Szcześniak, M., & Tułeczka, M. (2020). Family functioning and life satisfaction: The mediatory role of emotional intelligence. *Psychology research and behavior management*, 223-232.

- [75] Taschereau-Dumouchel, V., Michel, M., Lau, H., Hofmann, S. G., & LeDoux, J. E. (2022). Putting the “mental” back in “mental disorders”: a perspective from research on fear and anxiety. *Molecular Psychiatry*, 27(3), 1322-1330.
- [76] Tisserand, Y., Aylett, R., Mortillaro, M., & Rudrauf, D. (2020, October). Realtime simulation of virtual humans' emotional facial expressions, harnessing autonomic physiological and musculoskeletal control. In *Proceedings of the 20th ACM International Conference on Intelligent Virtual Agents* (pp. 1-8).
- [77] Turner, J. H. (1988). *A theory of social interaction*. Stanford University Press.
- [78] Wahl-Jorgensen, K. (2020). An emotional turn in journalism studies?. *Digital journalism*, 8(2), 175-194.
- [79] Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729.
- [80] Wang, Z., Ho, S. B., & Cambria, E. (2020). A review of emotion sensing: categorization models and algorithms. *Multimedia Tools and Applications*, 79, 35553-35582.
- [81] Watson, D., & Clark, L. A. (1994). *The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule-expanded form*.
- [82] Watson, J. B., & Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of experimental psychology*, 3(1), 1.
- [83] Westaby, C., Fowler, A., & Phillips, J. (2020). Managing emotion in probation practice: Display rules, values and the performance of emotional labour. *International journal of law, crime and justice*, 61, 100362.
- [84] Wharton, A. S., & Erickson, R. I. (1993). Managing emotions on the job and at home: Understanding the consequences of multiple emotional roles. *Academy of management Review*, 18(3), 457-486.
- [85] Wörfel, F., Gusy, B., Lohmann, K., Töpitz, K., & Kleiber, D. (2016). Mental health problems among university students and the impact of structural conditions. *Journal of Public Health*, 24(2), 125–133

- [86] Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: links to anxiety and depression. *Brain sciences*, 9(4), 76.
- [87] Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.
- [88] Zupan, B., Dempsey, L., & Hartwell, K. (2023). Categorising emotion words: the influence of response options. *Language and Cognition*, 15(1), 29-52. 7

Társas támogatási felmérés

Tisztelt kitöltő!

Kérem vegyen részt a társas támogatás rétegeinek feltárását célzó kutatásomban, és válaszoljon az alábbi kérdésekre őszintén!

A válaszadás önkéntes és anonim.

Nem *

Kiválasztás

Melyik állítások igazak Önre? (Választhat többet is) *

- ☐ egyedül élek
- ☐ párommal, házastársammal élek
- ☐ szülőmmel, szüleimmel élek
- ☐ nagyszülőmmel, nagyszüleimmel élek
- ☐ gyermekemmel, gyermekeimmel élek
- ☐ barátaimmal lakok együtt
- ☐ kollégiumban lakok ismerősökkel
- ☐ albérletben lakok ismerősökkel

Gyermekeinek száma *

Saját válasz

Van házi állata? *

- ☐ Van
- ☐ Nincs

Ha van(nak) háziállata(i), mi(k) az(ok)?

Saját válasz

Melyik állítások igazak Önre? (Választhat többet is) *

- ☐ ösztöndíjas hallgató
- ☐ önköltséges hallgató
- ☐ munkavállaló
- ☐ nyugdíjas
- ☐ háztartásbeli, családom tart el
- ☐ munkakereső (munkanélküli)

Ha még tanul, akkor milyen iskolában tanul?

Saját válasz

Hány családtagjával tartja legalább heti szinten a kapcsolatot (online vagy offline)? *

Saját válasz

Hány olyan barátja van, akivel legalább heti szinten tartja a kapcsolatot (online vagy offline)? *

Saját válasz _____

Hány olyan ismerőse van, akivel legalább heti szinten tartja a kapcsolatot (online, vagy offline)? *

Saját válasz _____

Hány ismerőse van, ha a közösségi médiát is figyelembe vesszük? *

Saját válasz _____

Hány olyan ember van az életében, akivel mindig őszinte tud lenni? *

Saját válasz _____

Milyen gyakran (hányszor) érintkezik/lép kapcsolatba egy átlagos ismerőisével hetente? *

Saját válasz _____

Tagja-e valamilyen társaságnak (diákcsoport, önképző kör, sportklub, egyéb szervezet)? *

☐ Nem

☐ Igen

Mely társaság(ok)nak tagja? *

Saját válasz

Milyen gyakran (hányszor) érintkezik a társaság többi tagjával hetente? *

Saját válasz

Kérem, jelölje, hogy MENNYIRE FONTOSAK az alábbi tényezők az Ön életében! *

	nagyon	többnyire	közepesen	alig	semennyire
Van, aki meghallgat, ha úgy érzem, beszélnem kell valakivel	☐	☐	☐	☐	☐
Van, aki információkkal lát el, hogy jobban értem a világ dolgait	☐	☐	☐	☐	☐
Van, aki nehéz helyzetekben jó tanácsokkal lát el	☐	☐	☐	☐	☐
Van, akiben megbízhatok, akinek beszélhetek önmagamról, a problémáimról	☐	☐	☐	☐	☐
Van, akinek várom a tanácsait	☐	☐	☐	☐	☐

Van, akivel a legszemélyesebb problémáimat és féltelmeimet is megoszthatom	☐	☐	☐	☐	☐
Van, aki személyes problémák megoldásában ad hasznos tanácsokat	☐	☐	☐	☐	☐
Van, aki megérti a problémáimat	☐	☐	☐	☐	☐
Van, aki segít, amikor beteg vagyok	☐	☐	☐	☐	☐
Van, aki hazavinné, ha szükségem lenne rá	☐	☐	☐	☐	☐
Van, aki elkészítené az ételeimet, ha egyedül nem lennék rá képes	☐	☐	☐	☐	☐
Van, aki segítene a házimunkában, ha beteg vagyok	☐	☐	☐	☐	☐
Van, aki kimutatja irántam érzett szeretetét, szerelmét	☐	☐	☐	☐	☐
Van, akit szerethetek	☐	☐	☐	☐	☐
Van, aki érezteti velem, hogy fontos vagyok a számára	☐	☐	☐	☐	☐
Van, aki megölel	☐	☐	☐	☐	☐

Van, akivel kellemesen lehet eltölteni az időt	☐	☐	☐	☐	☐
Van, akivel azért járok össze, hogy kikapcsolódjak	☐	☐	☐	☐	☐
Van, akivel élvezetes dolgokat lehet művelni	☐	☐	☐	☐	☐
Van, aki segít elvonni a figyelmemet a mindennapi problémákról	☐	☐	☐	☐	☐

Kérem, jelölje, hogy MENNYIRE VANNAK JELEN az alábbi tényezők az Ön életében!

*

	nagyon	többnyire	közepesen	alig	semennyire
Van, aki meghallgat, ha úgy érzem, beszélnem kell valakivel	☐	☐	☐	☐	☐
Van, aki információkkal lát el, hogy jobban értsem a világ dolgait	☐	☐	☐	☐	☐
Van, aki nehéz helyzetekben jó tanácsokkal lát el	☐	☐	☐	☐	☐
Van, akiben megbízhatok, akinek beszélhetek önmagamról, a problémáimról	☐	☐	☐	☐	☐

Van, akinek várom a tanácsait	☐	☐	☐	☐	☐
Van, akivel a legszemélyesebb problémáimat és félelmeimet is megoszthatom	☐	☐	☐	☐	☐
Van, aki személyes problémák megoldásában ad hasznos tanácsokat	☐	☐	☐	☐	☐
Van, aki megérti a problémáimat	☐	☐	☐	☐	☐
Van, aki segít, amikor beteg vagyok	☐	☐	☐	☐	☐
Van, aki hazavinne, ha szükségem lenne rá	☐	☐	☐	☐	☐
Van, aki elkészítené az ételeimet, ha egyedül nem lennék rá képes	☐	☐	☐	☐	☐
Van, aki segítene a házimunkában, ha beteg vagyok	☐	☐	☐	☐	☐
Van, aki kimutatja irántam érzett szeretetét, szerelmét	☐	☐	☐	☐	☐
Van, akit szerethetek	☐	☐	☐	☐	☐
Van, aki érezteti velem, hogy fontos vagyok a számára	☐	☐	☐	☐	☐

Van, aki megölel	☐	☐	☐	☐	☐
Van, akivel kellemesen lehet eltölteni az időt	☐	☐	☐	☐	☐
Van, akivel azért járok össze, hogy kikapcsolódjak	☐	☐	☐	☐	☐
Van, akivel élvezetes dolgokat lehet művelni	☐	☐	☐	☐	☐
Van, aki segít elvonni a figyelmemet a mindennapi problémákról	☐	☐	☐	☐	☐

Mennyire fontosak a következő jellemzők Önnek ismerőseivel való interakciója kapcsán? *

Kérem, jelölje, hogy az alábbi tényezők mennyire fontosak az Ön számára ismerőseivel való kapcsolata szempontjából!

	nagyon	többnyire	közepesen	alig	semennyire
válaszoljon a leveleimre	☐	☐	☐	☐	☐
egyből reagáljon, mikor ráírok	☐	☐	☐	☐	☐
halljam a hangját	☐	☐	☐	☐	☐
láthassam, miközben beszélünk	☐	☐	☐	☐	☐
együtt legyünk, miközben beszélünk	☐	☐	☐	☐	☐

Az alábbi jellemzők mennyire fontosak az Ön számára egy bensőséges kapcsolat *
kialakításához?

Kérem, jelölje, hogy az alábbi jellemzők mennyire fontosak az Ön számára egy bensőséges
kapcsolat kialakításához?

	nagyon	többnyire	közepesen	alig	semennyire
tudjam, mire számíthatok, ha vele vagyok /vele kommunikálok	☐	☐	☐	☐	☐
tudjam, hogy mikor mire gondol	☐	☐	☐	☐	☐
lehessen benne bízni	☐	☐	☐	☐	☐
meg lehessen érinteni	☐	☐	☐	☐	☐
mosolyogjon rám	☐	☐	☐	☐	☐
várja a velem való kommunikációt, találkozást	☐	☐	☐	☐	☐
tudja, hogy mivel lehet engem felvidítani	☐	☐	☐	☐	☐
ismerje és fogadja el a szokásaimat	☐	☐	☐	☐	☐
lehessen vele értelmes beszélgetést folytatni	☐	☐	☐	☐	☐
legyenek közös szabadidős tevékenységeink	☐	☐	☐	☐	☐

segítsen a mindennapi dolgok elvégzésében	☐	☐	☐	☐	☐
ismerjen el, dicsérjen meg, amikor megérdemlem	☐	☐	☐	☐	☐
szidjon le, büntessen, amikor azt érdemlem	☐	☐	☐	☐	☐

Mennyire JELLEMZŐ, hogy az alábbi személyektől TANÁCSOT KÉR? *

	nagyon	többnyire	közepesen	alig	semennyire	rám ez nem értelmezhető
családtagoktól	☐	☐	☐	☐	☐	☐
páromtól	☐	☐	☐	☐	☐	☐
barátoktól	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ismerősöktől	☐	☐	☐	☐	☐	☐
főnökétől	☐	☐	☐	☐	☐	☐
kollégáitól	☐	☐	☐	☐	☐	☐
beosztottaitól	☐	☐	☐	☐	☐	☐
bárkitől, aki kéznél van	☐	☐	☐	☐	☐	☐
az adott téma szakértőitől	☐	☐	☐	☐	☐	☐
osztálytársaktól	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mennyire FOGADJA MEG az alábbi személyektől kapott tanácsokat? *

	nagyon	többnyire	közepesen	alig	semennyire	rám ez nem értelmezhető
családtagoktól	☐	☐	☐	☐	☐	☐
páromtól	☐	☐	☐	☐	☐	☐
barátoktól	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ismerősöktől	☐	☐	☐	☐	☐	☐
főnökétől	☐	☐	☐	☐	☐	☐
kollégáitól	☐	☐	☐	☐	☐	☐
beosztottaitól	☐	☐	☐	☐	☐	☐
bárkitől, aki kéznél van	☐	☐	☐	☐	☐	☐
az adott téma szakértőitől	☐	☐	☐	☐	☐	☐
osztálytársaktól	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mennyire lenne hajlandó az utolsó forintját is odaadni az alábbi személyeknek? *

	nagyon	többnyire	közepesen	alig	semennyire	rám ez nem értelmezhető
családtagnak	☐	☐	☐	☐	☐	☐
párjának	☐	☐	☐	☐	☐	☐
barátoknak	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ismerősöknek	☐	☐	☐	☐	☐	☐

főnökének	☐	☐	☐	☐	☐	☐
kollégájának	☐	☐	☐	☐	☐	☐
beosztottjának	☐	☐	☐	☐	☐	☐
bárminek, idegeneknek	☐	☐	☐	☐	☐	☐
osztálytársaknak	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Milyen gyakran osztja meg az alábbi személyekkel a privát mobil számát? *

	nagyon	többnyire	közepesen	alig	semennyire	rám ez nem értelmezhető
családtaggal	☐	☐	☐	☐	☐	☐
párjával	☐	☐	☐	☐	☐	☐
barátokkal	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ismerősökkel	☐	☐	☐	☐	☐	☐
főnökével	☐	☐	☐	☐	☐	☐
kollégájával	☐	☐	☐	☐	☐	☐
beosztottjával	☐	☐	☐	☐	☐	☐
bárkivel, idegenekkel	☐	☐	☐	☐	☐	☐
osztálytársakkal	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mi alapján értékeli, fogadja meg a kapott tanácsokat? *

Kérem, értékelje az alábbi állításokat, az alapján hogy azok mennyire fontosak azok az Ön számára!

	nagyon	többnyire	közepesen	alig	semennyire
mennyire ért a tanáccsal egyet	☐	☐	☐	☐	☐
mennyire racionális a tanács	☐	☐	☐	☐	☐
mennyire ismeri a tanácsot adó a témát	☐	☐	☐	☐	☐
milyen jó a viszonya a tanácsot adóval	☐	☐	☐	☐	☐
hány embertől kapta ugyanazt a tanácsot	☐	☐	☐	☐	☐

Kérem, jelölje meg a legmegfelelőbb választ! Válthat-e igazi társsá ... *

	mindenképp	igen	talán	esetleg	semmiképpen
egy háziállat	☐	☐	☐	☐	☐
egy robot	☐	☐	☐	☐	☐
valaki, akivel sosem találkozott személyesen	☐	☐	☐	☐	☐

valaki, akiben
nem lehet
megbízni

☐☐☐☐☐

valaki, aki nem
képes az
érzelmeit
kifejezni

☐☐☐☐☐

valaki, akivel
csupán egy
online játékon
keresztül
érintkezik

☐☐☐☐☐

Amennyiben szeretnéd, add meg a Neptun kódodat!

Saját válasz