

OTDK-dolgozat

2025

MÁSKÉPP ÉREZNEK A NŐK, MINT A FÉRFIAK?

Szerző: Szatmáry Rozália

Berzsenyi Dániel Gimnázium

Konzulens: Dr. Szikora Péter

Óbudai Egyetem

Kézirat lezárásának dátuma: 2025.02.05.

A kézirat a Közgazdaságtudományi OTDK formai és terjedelmi előírásai mentén készült. A terjedelme eredetileg 80 oldal volt. Az OTDT kérésének megfelelően a dolgozat a szekció átsorolás után került lerövidítésre, hogy megfeleljen a Pedagógiai, Pszichológiai, Andragógiai és Könyvtártudományi szekció felhívásának. A kézirathoz jelenleg két melléklet tartozik melyek egy külön dokumentumban találhatók

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék	1
Bevezetés.....	2
1. Az érzelmek meghatározása, csoportjai és fogalma.....	4
1. 1. Betekintés az érzelmek világának meghatározásába.....	4
1. 2. Az érzelmek csoportosítása	5
1. 2. 1. Az érzelmi beállítottság	6
2. Az érzelmi reakció, élmény és annak kifejezése	7
2. 1. Az érzelmek külső aspektusa.....	7
2. 2. Az érzelmek belső aspektusa.....	8
2. 3. Érzelmi válaszok	9
3. Tényezők, amelyek befolyásolhatják érzelmi reakciókat	9
3. 1. Demográfiai tényezők	10
3. 2. Környezeti tényezők.....	10
3. 3. Személyes fizikai és mentális tényezők	12
3. 4. Kulturális, etnikai és vallási tényezők.....	13
4. A nemek közötti általános és meghatározott különbségek érzelmi szituációk során	13
4. 1. Általános nők és férfiak közti érzelembeli különbségek.....	14
4. 1. 1. A különbségek tipikus okai	15
4. 2. Az ember, mint társas lény	15
4. 2. 1. A nemek közti különbség társas támogatási igények tekintetében.....	16
4. 3. Intim társas kapcsolat, igaz partner	17
4. 3. 1. Különbségek a nők és férfiak között, amikor az intim kapcsolatokról, szükségletekről van szó	18
4. 4. A szeretet öt nyelve	19
4. 4. 1. Tipikus nem beli különbségek a szeretet nyelvek tekintetében.....	19
5. A kutatás bemutatása	21
5. 1. A kutatási módszertan.....	21
5. 2. A minta bemutatása	21
5. 3. Kutatási eredmények	25
5. 3. 1. Korrelációs táblák	25
5. 3. 2. T-próbák a nem beli különbségekre a teljes sokaságban.....	28
5. 3. 3. T-próbák a nemek közötti különbségekre a generációkon belül	32
5. 3. 4. T-próbák az egyéb érzelmet befolyásoló tényezők közötti különbségekre	34
6. Összefoglalás.....	35
7. Absztrakt.....	36
Mesteréges Intelligencia nyilatkozat	37
Irodalomjegyzék.....	38

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 ember 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 tágabb 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 téradás, 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 ember 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 a 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 a szeretetet.

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 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). Az érzelmeket gyakran kísérik fiziológiai változások, mint a szívritmus 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) 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 (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 (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, 2007) 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)

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 érzelm létezik, melyek idealizált, tiszta állapotokat jelölnek, és az összes többi érzelm az alapvető érzelmek kombinációja vagy keveréke. (Zupan, Dempsey, Hartwell, 2023)

Az emberek által kifejezett érzelmeket gyakran töltetük alapján (Palomero-Gallagher és Amunts, 2022) két nagy csoportba sorolják: negatív és pozitív érzelmek. A negatív érzelmek 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 érzelmek például az apátia, a bánat, a félelem, a gyűlölet és a szégyen. A pozitív érzelmek viszont befogadó szándékot és örömeire való törekvést jelölnek. Ilyen pozitív érzelmek közé tartozik a kíváncsiság, a lelkesedés és az öröm (Diener, Thapa, Tay, 2020). Fontos megérteni, hogy a pozitív és negatív érzelmek nem egymást kizáró ellentétek, hanem két különböző érzelmi dimenziót képviselnek (Berrios, 2019). Mindkét típusú érzelm 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 érzelmek befolyásától mentes, és hangsúlyozza a racionális tudatosságot, mely állapot fenntartása fontos lehet bizonyos szakmákban, illetve élethelyzetekben. (Wharton és Erickson, 1993)

Az érzelmi megnyilvánulások számos változatos formát ölthetnek, és az érzelmi tapasztalatok széles skáláját fedik le. Az érzelmek 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 érzelmekkel 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 érzelmekre reagál különféle helyzetekben (Segerstrom és Smith, 2019), vagy más emberekkel való interakciók során. (Lazarus és Folkman, 1984; Čopeć, 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

ébrek. 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 mondat szerkezet, 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 embereknel 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 reakciókat

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 a személyiség, hanem a környezet 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 kifejtett 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). A 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 (Deng et al., 2016). A 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 kerülnek.

3. 2. Környezeti tényezők

Az egyének nevelése és szocializációja családjukban és közösségükben mély hatást gyakorol az érzelmi reakcióikra és kifejezésükre. A család, barátok és a 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. (Sun et al., 2021)

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 szembenéznük, 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 stresszfactorok 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 érzelemkifejezést, 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 dolgozatomban fókuszálva a két biológiai nem közötti érzelmi 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 azonosítására.

4. 1. Általános nők és férfiak közti érzelmbeli különbségek

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

A nők gyakrabban hangsúlyozzák az érzelmeiket testbeszéd, arc kifejezések 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 empátikus 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 mutatójára 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 társas támogatás az emberi létezés alapvető aspektusa, amely az ember társas lényéből ered. Magában foglalja a kapcsolatok és társadalmi kötelek iránti igényt, melyek lehetővé teszik az érzelmek megosztását és a kölcsönös segítségnyújtást (Cacioppo, Patrick, 2009). Az ilyen típusú támogatás alapvető a jólét és mentális egészség fenntartásában (Turner, 1988).

Az érzelmi támogatás a szociális támogatás kulcsfontosságú eleme, amely pozitív érzéseket és megértést biztosít az emberi kapcsolatokban, elősegítve ezzel az önkontroll érzését (Baumeister, Leary, 1995). E támogatás csökkenti a depresszió kockázatát, és segít megbirkózni a különféle életeseményekkel (Orben, Tomova, Blakemore, 2020). Társas támogatás nélkül az egyének magányossággal és elszigeteltséggel szembesülhetnek, ami káros hatással van az egészségükre (Chang, 2020). A támogatás hiánya csökkentheti az önbizalmat, így az emberek kevésbé hajlamosak új társas kapcsolatokat keresni (Cohen, McKay, 2020).

Az érzelmi támogatáson kívül, egyes helyzetekben más típusú szociális támogatásra is szükség lehet. Az információs támogatás például kifejezetten fontos döntéshozatalkor, mint munkahelyváltás vagy egészségügyi problémák kezelése (Li et al., 2021). E támogatás biztosítja a szükséges útmutatást és tudást. Ezen felül, az instrumentális támogatás praktikus segítséget nyújt a mindennapi élet kihívásaiban, például munkával vagy családi kötelezettségekkel kapcsolatban.

A szociális támogatás nemcsak a mentális jólétre van kedvező hatással, hanem célok elérésében és a siker elérésében is fontos szerepet játszik. Az egyéni munka és tanulás hatékonyabb, ha az emberek támogató közösségekkel rendelkeznek, amelyek segítik őket a kihívások leküzdésében (Dafaalla et al., 2016). Támogatás nélkül az egyének elveszíthetik az irányt és a motivációt, ami megnehezíti a céljaik elérését (Alsubaie et al., 2019).

A szociális kapcsolatok sokfélesége - barátságok, családi kötelékek, szomszédsági kapcsolatok, valamint intézményi és társadalmi kötelékek - lehetővé teszi, hogy az emberek különböző forrásokból részesüljenek támogatásban, ami jelentős segítséget jelent a mindennapi élet kihívásaival szemben (Friedlander et al., 2007). Az emberi kapcsolatok alapvetően erősítik az egyéneket, segítve őket a nehézségeik kezelésében és a társadalmi fejlődés előmozdításában (Wörfel et al., 2016).

A társas kapcsolatok idő- és energiaigénye ellenére azok elhanyagolása nem szolgálja az általános jólétet. A szociális támogatás védelmet nyújt a stressz káros hatásaival szemben, elősegíti a személyes fejlődést, és hozzájárul a közösséghez és kiteljesedéshez. A társas kapcsolatok alapvető szerepe miatt fontos felismerni a társas támogatás jelentőségét, hogy egészségesebb és kiegyensúlyozottabb életet élhessenek az egyének (Szatmáry Rozália, 2023).

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 találhatnak megnyugvást a partnerükkel folytatott közös tevékenységek és a mély, jelentőségelteljes 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 érzelmekről való nyílt beszélgetésekkel (Chapman, Campbell, 2008). Hasonlóan a nőkhöz, 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 hálóiiban, különösen a jelentőségteljes következménnyel járó döntések, illetve élethelyzetek során.

4. 3. Intím társas kapcsolat, igaz partner

Az intim kapcsolatok az emberi élet egyik legkomplexebb és érzelmileg legfontosabb területe, amely magában foglalja a romantikus kapcsolatokat, házasságokat és párkapcsolatokat. Ezeket az érzelmi intimitás és sebezhetőség jellemzi, ahol az egyének biztonságban érzik magukat legbelső gondolataik megosztásában, és az érzelmi szükségleteik kifejezésében. Az intim kapcsolatokban a támogatás kulcsfontosságú, ahol a partnerek egymás érzelmi támaszai a nehézségek és örömek idején (Friedlander et al., 2007). A támogatás kölcsönös, amely megerősíti az érzelmi köteléket és segít elkerülni az érzelmi adósság érzését. Emellett ezek a kapcsolatok fizikai közvetlenséggel is járnak, ami erősíti az érzelmi kötődést.

Az idő múlásával a partnerek mély empátiát és megértést alakítanak ki egymás érzései iránt, képesek "olvasni" a másik érzelmi jeleit, gyakran explicit kommunikáció nélkül (Hall, Horgan, Murphy, 2019). A közös élmények, legyenek azok pozitívak vagy kihívásokkal teliek, hozzájárulnak az érzelmi kötelék mélyítéséhez (Conte, Hahnel, Brosch, 2023). A konfliktusok az intim kapcsolatok természetes részei, azonban ezek lehetőséget adnak az érzelmi kötelékek elmélyítésére, nem csak károsodásra.

Az intim kapcsolatok gyakran hosszú távú elköteleződéssel, például házassággal, járnak, és tükrözik a közös élet kihívásainak és örömeinek megosztását (Cacioppo, Patrick, 2009). Összességében az intim kapcsolatok biztosítják az érzelmi kifejezés, a bizalom és a sebezhetőség terét, amely meghaladja a barátságot. Bár kihívások is felmerülhetnek, az érzelmi mélység és intimitás segít túllépni a nehézségeken, és alapot ad a személyes növekedéshez, boldogsághoz és kiteljesedéshez.

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

A nemek közötti különbségek az intim kapcsolatokban megjelenő igények és elvárások terén széles körben kutatott téma. Bár az egyéni különbségek is fontos szerepet játszanak, általános tendenciák figyelhetők meg a férfiak és nők közötti különbségekkel kapcsolatban, melyek társadalmi és evolúciós tényezőkön alapulnak.

A nők számára az érzelmi és társadalmi támogatás iránti igény kiemelkedő szerepet kap kapcsolataikban. A nők általában mély érzelmi kötődéseket keresnek barátaikkal, családjukkal és romantikus partnereikkel, mivel ezek alapvetőek érzelmi jólétük szempontjából (Chapman, Campbell, 2008). Az érzelmek megosztása és a nyílt, őszinte kommunikáció nagy szerepet játszik a kapcsolatuk kialakításában, különösen akkor, amikor nehézségekkel kell megküzdeniük. A nők számára elengedhetetlen a megbízható támogató hálózat jelenléte, valamint a verbális kifejezés lehetősége, hogy megoszthassák érzéseiket és gondolataikat, és empátikus válaszokat kapjanak (Wharton, Erickson, 1993). Ezen kívül gyakran igénylik érzelmeik elismerését és validálását, a tisztelet és megbecsülés iránti vágy pedig központi szerepet játszik érzelmi jólétük fenntartásában. Az érzelmi és fizikai közelség iránti igényük szintén meghatározó, és fontos számukra a közvetlen, személyes kapcsolat, melyek hozzájárulnak érzelmi stabilitásukhoz.

A férfiak ezzel szemben az autonómiát és függetlenséget gyakran nagyobb prioritásként kezelik az intim kapcsolatokban. A férfiak számára az önálló idő és tér szükséglete, amely lehetőséget ad az érzelmeik és gondolataik feldolgozására, különösen fontos. Ez a magány iránti vágy formájában jelenhet meg, amikor a férfiak önállóan szeretnék feldolgozni érzelmeiket, és saját magukra koncentrálnak keresnek válaszokat érzelmi kérdéseikre (Westaby, Fowler, Phillips, 2020). A férfiak gyakran a problémamegoldásra helyezik a hangsúlyt, és inkább gyakorlati megoldásokat keresnek érzelmi problémák esetén, mintsem, hogy közvetlenül kifejezzék érzelmeiket. A férfiak érzelmi igényei között a fizikai aktivitás és szabadidős elfoglaltságok is fontos szerepet kapnak, mivel ezek segítségével dolgozzák fel érzelmeiket és csökkentik a stresszt (Metcalf, 2018). Az elismerés és tisztelet iránti igényük kulcsfontosságú szerepet játszik érzelmi jólétük fenntartásában, mivel a tisztelet hiánya jelentősen befolyásolhatja őket.

Bár ezek a nemek közötti különbségek általános tendenciák, fontos hangsúlyozni, hogy nem szabad őket merev igazsággént kezelni. Mivel az egyéni érzelmi igények jelentősen eltérhetnek, alapvető, hogy az egyes személyek preferenciáit és igényeit figyelembe vegyük, nemtől függetlenül. A sikeres kapcsolat és a kölcsönös érzelmi jólét érdekében kulcsfontosságú a

hatékony kommunikáció, amely az egyéni különbségek megértésére és tiszteletben tartására épít (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 tekintetében

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 belső szükségleteiket ily módon „szerzik meg”.

Az ajándékok is egy meghatározó szeretetnyelv. A nők számára fontos lehet az ajándékok adása és kapása, mivel számukra ezek a tárgyak a figyelmességet és a gondoskodást szimbolizálják 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 értik 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 nőkhez, 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

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 tényezőkön 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: **Vajon valóban fennállnak a férfiak és a nők között érzelmi igény és kifejezés beli különbségek?**

A szakirodalom kutatás során két olyan validált kérdőívet találtam, amely az általam vizsgált problémára a leginkább választ tudna adni. A kérdőívek bemutatását, valamint magát az általam használt végső kérdőívet az 1. melléklet tartalmazza.

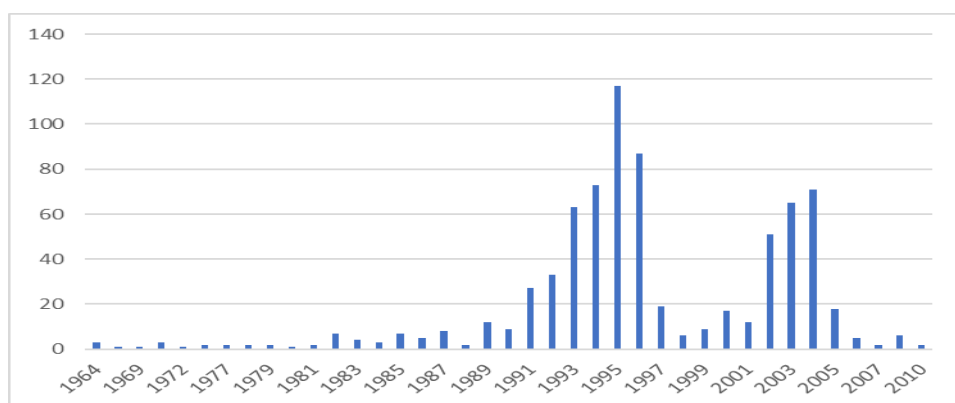
A kutatásom témáját, illetve a szakirodalom sokrétű és sokféle véleményét alapul véve, egy interpretatív kutatói látásmód használatát tartom indokoltnak. Nem megmérni, számszerűsíteni szeretném a jelenséget, hanem alapvető összefüggéseket és mélyebb kapcsolatokat szeretnék találni az az érzelmek világa 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 férfiakkal 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.

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. A legnagyobb számban (n=117) az 1995 születési évet választották a kitöltők.



1. ábra - A válaszadók születési év szerinti eloszlása

A válaszadók 2,2%-a tartozott a generációs határok (Alwin, McCammon, 2007) által definiált x (születési évük 1965-1975 ig), 65% az y (születési évük 1976 és 1995 között) 32,8% 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 összevegyem, hogy van-e különbség a nemek közötti eltérésekben (vagy esetleg az eltérések hiányában) a két (három) generáció között.

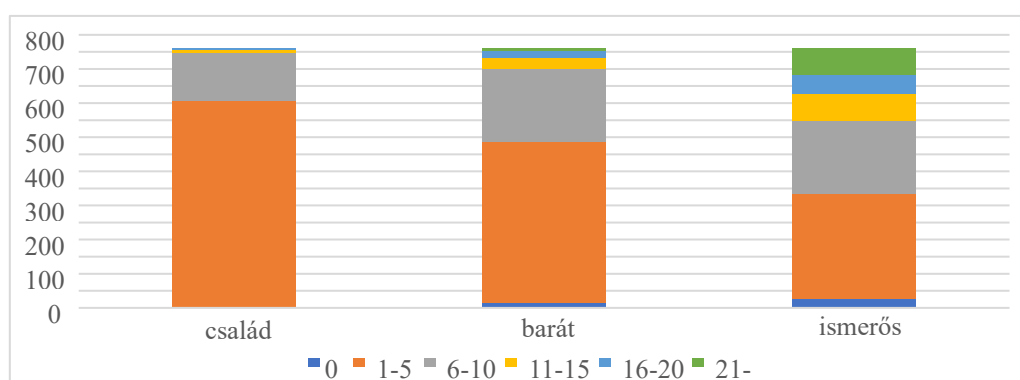
Ahogy azt az ember társas lény belső mivoltja is indikálja, az egyéneknek szükségük van társas kapcsolatokra, kötelékekre és mindenekelőtt támogatásra. Az igényelt (társas) támogatáshoz az ember valószínűbb módon jut hozzá, ha valamilyen társas környezetben él. Azonban azt is érdemes megjegyezni, hogy a különböző társas kötelékekből az ember különböző támogatási formákat várhat, illetve kaphat. Így a gyenge, ismerősi kapcsolatok nem igazán szolgálnak érzelmi vagy empátias támogatásaként, míg a baráti, illetve családi (esetleg már saját alapított családi) kötelékek egy sokkal szorosabb, összetartóbb, erősebb társas kapcsolatra utal (Granovetter, 1973). 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, párok igényeinek folyamatos kielégítése, és az esetlegesen ismeretlen emberek jelenléte a magán szférában 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 volt (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, barátal 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 barátal (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 különböző kapcsolataik számossága szerinti megoszlása

A fentebb megvizsgált társas környezetre vonatkozó témákon felül, azt is megvizsgáltam, hogy a válaszadók tagjai-e egy valamilyen formális (sportklub, diákkör, egyéb szervezet) csoportnak. 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.

További, az emocionális világot esetlegesen befolyásoló tényezőhöz tartozik az oktatási szint, illetve a szülői státusz. A mintában szereplő emberek majdnem 90%-a (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.

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 érzelemhez vezethet, azonban a gyermekekkel, illetve a családalapítással kapcsolatos elvégzendő tevékenységek, kötelezettségek hozzájárulhatnak egy felfokozott negatív érzelmi állapothoz is.

Azok a személyek, akikkel az egyén mindig őszinte tud lenni, igen fontosak. Természetesen már az egy ilyen személy is elegendő lehet, azonban az egyén érezheti azt néha, hogy nem akarja nagyon/ folyamatosan leterhelni számára 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 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.

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 eredményeimmel kapcsolatos állítások nem tekinthetők általános érvényűnek, vagy akár bizonyító erőjűeknek, annak ellenére, hogy egyes eredmények szignifikánsak.

5. 3. 1. Korrelációs táblák

A mellékletben található 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 $-0,119^{**}$, 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.

A mellékletben található 2. táblázatban 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 ott szintén valamilyen fajta érzelmi támogatásról, illetve társas megosztásról van szó. Ennek mentén, a nők számára fontosabb, hogy legyen valaki, akivel megoszthatják legszemélyesebb problémáikat és félelmeiket, hogy legyen valaki, akiben megbízhatnak és beszélhetnek magukról és a problémáikról, valamint, hogy legyen valaki, aki meghallgatja, ha beszélniük 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 ($r = 0,209$) mind fontosabb, illetve a nők jobban igénylik ezeket, mint a férfiak.

A mellékletben található 3. korrelációs táblázat - a 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 utal, 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 készteti őket, jobban készteti 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.

A kérdőív segítségével azt is feltártam, hogy a válaszadóknak milyen szükségelgetik vannak, illetve szerintük mi kell egy bensőséges kapcsolat kialakításához és felépítéséhez. A 4., mellékletben található 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 vágynak 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.

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 (amely szintén a mellékletben található) a különböző társas kapcsolatoktól kért tanács, illetve a nemek korrelációja látható. Megfigyelhetjük, hogy a nők szignifikánsan jobban kérnek a családtagjuktól, illetve párjaiktól tanácsot, míg a férfiak szignifikánsan jobban kérnek "az adott téma szakértőitől" (ami akár az internetre is utalhat) tanácsot, mint a nők.

A férfiak alapvetően szignifikánsan alacsonyabb érzelmi igénye nyilvánul abban, a 6. melléklet béli 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 nyilvánul a fizikai érintés hiánya), aki nem képes kifejezni az érzelmeit, aki egy robot, illetve

akivel csak egy online játékon keresztül érintkeznek (szintén a fizikai érintés és a kommunikáció egy területének hiánya).

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 vágnak a különböző emocionális faktorokra, és szignifikánsan nagyobb mértékben rendelkeznek is velük, mint a férfiak, tehát nem meglepő, hogy a mellékletben található 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.

Ahogy azt az 8. melléklet béli 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.

Ahogy az a mellékletben található 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 tárgyalt 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 férfaitól 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 felétlen ezeknél a tényezőknél mutatta a t próba a legnagyobb szignifikáns eltéréseke 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, hobbikat szeretteikkel, minthogy az érzelmekről és a belső élményekről, fájdalmakról, örömekről 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.

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 mellékletbeli 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 mellékletben található 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 érzelmeit 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.

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 belső különbséget. A mellékletbeli 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 nők 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.

A mellékletben található 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 személyeikben, és nem félnek kimutatni tudatlanságaikat, míg a férfiak ezt kevésbé lennének hajlandóak 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.

Az általam létrehozott, társas támogatási és szeretet nyelv beli változók tekintetében a nemek közötti szignifikáns különbségek a mellékletbeli 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 köztük szignifikáns különbség ilyen tekintetben. Az összes többi változók esetében a nemek között szignifikáns eltérések voltak felfedezhetők, még hozzá 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 bel, 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. Az x generációba tartozó válaszadóim 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 a mellékletbeli 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.

Az y generációs válaszadóim közül 278 férfi és 216 női volt. Az mellékletben található 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 félelmeit, 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 szükségleteiket, amely azt eredményezi hogy nem is lesznek olyan nagy mértékben jelen ezek a tényezők mint a nőkében.

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 voltak 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.

A z generációhoz tartozó női válaszadók száma 136 míg a férfiaké 111 volt. Az mellékletbeli 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 z generációs 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.

A melléklet béli 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"

A felsőoktatásban részt vevő és részt nem vevők között, nem 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 érzelmekkel kapcsolatos állításokat, a két alcsoport hasonlóan vélekedett ezekről a tényezőkről. A melléklet béli 22. táblázat alapján kiderül, hogy a felsőoktatásban részt nem vevők, szignifikánsan nagyobb arányban tagjai valamilyen formális csoportnak ($dif=0,168$), kérnek tanácsot főnökeiktől ($dif=0,496$), illetve beosztottaiktól ($dif=0,455$), mint azok, akik részt vettek/részt vesznek felsőoktatási szakképzésben. Ez lehet azért van, mert egy kevésbé presztízs és hatalmi távolságokon alapuló társas környezet tagjai, magánéletük és munkájuk során. Ezért félnek kevésbé, hajlandóak tanácsot kérni, és kimutatni gyengeségeiket, tudatlanságukat, mind főnökeik, mind saját beosztottjaik felé.

6. Összefoglalás

Az érzelmek az emberi élet meghatározó aspektusai, külső vagy belső ingerekre adott reakciók, amelyekhez kognitív, fiziológiai és pszichológiai folyamatok társulnak. Meghatározásuk és kategorizálásuk továbbra is vitatott a kutatók körében (Izard, 2007). Ekman (1992) „Basic 6” elmélete hat alapérzelmet különít el, míg más megközelítések az érzelmek pozitív vagy negatív valenciája mentén osztályoznak. Az érzelmek nem pusztán absztrakt jelenségek, hanem közvetlenül befolyásolják mindennapi döntéseinket, interakcióinkat és mentális egészségünket (Stein & Levine, 2021).

A kutatásom fő 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 érzelmek 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 igény béli különbségeket a nemek között. Vizsgálatom kvantitatív megközelítésen alapult, online kérdőíves adatgyűjtéssel, kényelmi és hólabda mintavételi módszerekkel. Az adatelemzés során független mintás t-próbát és Pearson-féle korrelációs vizsgálatokat alkalmaztam.

A 760 fős mintában (396 férfi, 362 nő) szignifikáns különbségek mutatkoztak a társas támogatás és az érzelmek kifejezésének igénye között a nemek tekintetében. A nők minden támogatási formát jelentősen nagyobb mértékben igényeltek, különösen az érzelmekről és aggodalmakról való kommunikáció terén. A legkisebb eltérések a minőségi idő szeretetnyelvében jelentkeztek, míg a fizikai érintés, a validáció és a dicsérő szavak fontosságát tekintve a nők szignifikánsan magasabb értékeket mutattak. A férfiak az instrumentális támogatás igénylése esetén szintén alacsonyabb szintekről számoltak be, de az átlagok különbségei dominánsan kisebb volt.

Ezek az érzelmi kifejezésre és szeretetnyelvi preferenciákra vonatkozó eltérések összefüggésbe hozhatók a hagyományos nemi szerepekkel (Hoffmann, 2001). A generációs különbségek elemzése során feltételeztem, hogy a z generáció esetében a hagyományos nemi szerepek kevésbé dominálnak. Azonban az y és z generáción belüli nemek közti szignifikáns különbségek azt mutatták, hogy az eltérések nem csökkentek, sőt bizonyos esetekben növekedtek is. Az x generációs válaszadók alacsony száma miatt itt csak korlátozott következtetések vonhatók le. A kutatás során megvizsgáltam az érzelmi világ és az oktatási háttér kapcsolatát is, mely során nem találtam szignifikáns különbségeket. A családdal való együttélés szignifikánsan nagyobb instrumentális támogatást jelentett, de az igények tekintetében kevés eltérés volt felfedezhető.

Bár a kutatásom nem reprezentatív, eredményeim rámutatnak arra, hogy a nemek közötti érzelmi különbségek továbbra is fennállnak, és a társadalmi elvárások jelentős szerepet játszanak az érzelmek kifejezésében és megélésében. A válaszok nagy szórása azonban arra utal, hogy az érzelmi különbségeket számos egyéb külső, vagy személyes tényező is befolyásolja, melyeket jövőbeni kutatásom során szeretnék feltárni, megérteni, és további összefüggéseket kereseni.

7. Absztrakt

Az érzelmek az emberi élet meghatározó elemei, melyek külső és belső tényezők hatására alakulnak ki. Az érzelmek befolyásolják gondolkodásunkat, társas kapcsolatainkat és mindennapi döntéseinket. A kutatás célja a nők és férfiak közötti érzelmi különbségek vizsgálata, különös tekintettel az érzelmek kifejezésére, a szeretetnyelvekre és a társas támogatás igényére.

A vizsgálat kvantitatív megközelítésen alapult, online kérdőíves adatgyűjtéssel, kényelmi és hólabda mintavételi eljárással. Az adatok elemzéséhez független mintás t-próbákat és Pearson-féle korrelációs vizsgálatokat alkalmaztam.

Az eredmények azt mutatták, hogy 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 férfiak és nők közötti érzelmi különbségek szignifikáns eltérései a generációk mentén nem csökkentek, sőt, bizonyos esetekben erőteljesebben megjelentek a fiatalabb korosztályban. A kutatás korlátai közé tartozik a nem reprezentatív minta és a válaszok nagy szórása, amely arra utal, hogy az érzelmi különbségeket számos egyéb tényező is befolyásolja.

Mesteréges Intelligencia nyilatkozat

A dolgozat megírása során az OpenAI ChatGPT 4o verzióját használtam a chat.openai.com platformon. Az eszközt elsősorban a szakirodalmi források megfelelő hivatkozási formátumának kialakítására alkalmaztam. Ezen kívül, amikor egy releváns cikk olvasása közben további, az áltémámhoz kapcsolódó tudományos publikációkat kerestem, a ChatGPT segítségével hólabda módszerrel azonosítottam további releváns forrásokat. Hasonlóképpen, amennyiben egy adott témában egy korábbi időpontban megjelent tanulmányra bukkantam, a mesterséges intelligencia segítségével friss kutatásokat kerestem, illetve fordított esetben korábbi, alapvető elméleti műveket is beazonosítottam. Ez a módszer lehetővé tette, hogy a szakirodalmi kutatás során mind a legújabb tudományos eredményekről, mind pedig az adott elméleteket megalapozó kutatók eredeti munkáiról megfelelő kontextusban tájékozódjak.

A szakirodalom feltérképezése elsősorban a Google Scholar platformon keresztül történt, ahol a tudományos publikációk közvetlen elérése és elemzése valósult meg. Ugyanakkor számos olyan tanulmányt találtam, amely a kutatásom szempontjából releváns volt, azonban csak előfizetési formában volt elérhető. Ebben az esetben a ChatGPT-t használtam arra, hogy az adott publikációk szabadon hozzáférhető változatait megkeresse, amennyiben ez lehetséges volt. Bár nem minden esetben vezetett sikerre, több olyan régebbi tanulmányt is sikerült így elérnem, amelyek a Google Scholaron nem voltak ingyenesen hozzáférhetők.

Mivel a Google Scholar alapvetően csak időrendi szűrési lehetőséget biztosít, a releváns szakirodalom kiválasztásához a ChatGPT-t is segítségül hívtam. Az MI-t arra kértem, hogy tudományos szempontból értékelje az adott témában elérhető publikációkat, és ajánlja számomra a legmegbízhatóbb és legjelentősebb forrásokat. Ezzel biztosítani kívántam, hogy a dolgozatomban feldolgozott szakirodalom mind módszertanilag, mind tartalmilag releváns és megalapozott legyen. Az így javasolt tanulmányokat saját elemzésem és kritikai értékelésem alapján válogattam be a dolgozatba, törekedve arra, hogy kizárólag megbízható és releváns forrásokra építsek.

Irodalomjegyzék

1. 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.
2. Alwin, D. F., & McCammon, R. J. (2007). Rethinking generations. *Research in Human Development*, 4(3-4), 219-237.
3. 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.
4. Baker, L. R. (2015). Human persons as social entities. *Journal of Soc. Ontol.*, 1(1), 77-87.
5. 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.
6. Berrios, R. (2019). What is complex/emotional about emotional complexity?. *Frontiers in psychology*, 10, 1606.
7. 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.
8. Brackett, M. (2019). *Permission to feel: Unlocking the power of emotions to help our kids, ourselves, and our society thrive*. Celadon Books.
9. Brundin, E., Liu, F., & Cyron, T. (2022). Emotion in strategic management: A review and future research agenda. *Long Range Planning*, 55(4), 102144.
10. Bull, P., & Frederikson, L. (2019). Non-verbal communication. In *Companion encyclopedia of psychology* (pp. 852-872). Routledge.
11. Cacioppo, J.T., Patrick, W. (2009). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W.W.Norton and Co., NY.
12. Chang, M. L. (2020, June). Emotion display rules, emotion regulation, and teacher burnout. In *Frontiers in Education* (Vol. 5, p. 90). Frontiers Media SA.
13. Chapman, G., & Campbell, R. (2008). *The five love languages of children*. Moody Publishers.
14. Ching, C. L., & Chan, V. L. (2020). Positive emotions, positive feelings and health: A life philosophy. *Linguistics and Culture Review*, 4(1), 1-14.
15. Cohen, S., & McKay, G. (2020). Social support, stress and the buffering hypothesis: A theoretical analysis. In *Handbook of psychology and health* (Vol IV) (pp. 253-267). Routledge.
16. 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.

17. 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.
18. Čopeć, 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.
19. 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.
20. 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.
21. 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.
22. 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).
23. Diener, E., Thapa, S., & Tay, L. (2020). Positive emotions at work. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 7, 451-477.
24. Dzedzickis, A., Kaklauskas, A., & Bucinskas, V. (2020). Human emotion recognition: Review of sensors and methods. *Sensors*, 20(3), 592.
25. Ekman P. (Ed.) (1982): *Emotion in the human face* (pp. 39-55). New York: Cambridge University Press.
26. Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition&emotion*, 6(34), 169-200.
27. 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.
28. 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
29. Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
30. Granovetter, M. S. (1973). The strength of weak ties. *American journal of sociology*, 78(6), 1360-1380.
31. Griffiths, P. E. (2002). Basic emotions, complex emotions, Machiavellian emotions. University of Pittsburgh. http://philsciarchive.pitt.edu/604/1/Machiavellian_Emotions.pdf
32. Gross, J. J. (2015). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press, New York.
33. 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.
34. Hall, J. A., Horgan, T. G., & Murphy, N. A. (2019). Nonverbal communication. *Annual review of psychology*, 70, 271-294.
35. Hoffman, R. M. (2001). The measurement of masculinity and femininity: Historical perspective and implications for counseling. *J. of Counseling & Dev.*, 79(4), 472-485.
36. Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on psychological science*, 2(3), 260-280.
37. Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363-370.
38. Keltner, D., Sauter, D., Tracy, J., & Cowen, A. (2019). Emotional expression: Advances in basic emotion theory. *Journal of nonverbal behavior*, 43, 133-160.
39. Kim, H. S., Sherman, D. K., & Taylor, S. E. (2008). Culture and social support. *American psychologist*, 63(6), 518.

40. 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.
41. 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.
42. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
43. LeDoux, J. E. (2020). Thoughtful feelings. *Current Biology*, 30(11), R619R623.
44. Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. S. (2015). Emotion and decision making. *Annual review of psychology*, 66, 799-823.
45. 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.
46. 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.
47. 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.
48. Mazzocco, K., Masiero, M., Carriero, M. C., & Pravettoni, G. (2019). The role of emotions in cancer patients' decision-making. *Ecancermedicalscience*, 13.
49. Metcalfe, S. (2018). Adolescent constructions of gendered identities: The role of sport and (physical) education. *Sport, Education and Society*, 23(7), 681-693.
50. 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.
51. Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *Lancet Child&Adolescent Health*, 4(8), 634-640.
52. Ortony, A., & Turner, T. J. (1990). What's basic about basic emotions?. *Psychological review*, 97(3), 315.
53. 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.
54. 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.
55. 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*.
56. Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In *Theories of emotion* (pp. 3-33). Academic press.
57. Rechberg, I. D. (2020). Emotional intelligence and knowledge management: A necessary link?. *Knowledge and Process Management*, 27(1), 15-24.
58. 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.
59. Sato, W., Hyniewska, S., Minemoto, K., & Yoshikawa, S. (2019). Facial expressions of basic emotions in Japanese laypeople. *Frontiers in psychology*, 10, 259.
60. Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured?. *Social science information*, 44(4), 695-729.
61. Segerstrom, S. C., & Smith, G. T. (2019). Personality and coping: Individual differences in responses to emotion. *Annual review of psychology*, 70, 651-671.
62. Sherbourne, C. D., & Stewart, A. L. (1991). The MOS social support survey. *Social science & medicine*, 32(6), 705-714.

63. Stein, N. L., & Levine, L. J. (2021). Thinking about feelings: The development and organization of emotional knowledge.
64. Straulino, E., Scarpazza, C., & Sartori, L. (2023). What is missing in the study of emotion expression?. *Frontiers in Psychology*, 14, 1158136.
65. 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.
66. Sundqvist, A., & Hemberg, J. (2021). Adolescents' and young adults' experiences of loneliness and their thoughts about its alleviation. *Internat. Jour. of Adolescence and Youth*, 26(1), 238-255.
67. Szatmáry R. (2023) Válhat-e társsá egy robot? TDK KONFERENCIA Óbudai Egyetem
68. Szcześniak, M., & Tułeczka, M. (2020). Family functioning and life satisfaction: The mediatory role of emotional intelligence. *Psych. res. and beh. man.*, 223-232.
69. 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.
70. Tisserand, Y., Aylett, R., Mortillaro, M., & Rudrauf, D. (2020). Realtime simulation of virtual humans' emotional facial expressions, harnessing autonomic physiological and musculoskeletal control. In *Proc. of 20th ACM Int. Conf. on Intelligent Virtual Agents* (pp. 1-8).
71. Turner, J. H. (1988). *A theory of social interaction*. Stanford University Press.
72. Wahl-Jorgensen, K. (2020). An emotional turn in journalism studies? *Digital jou.*, 8(2), 175-194.
73. Wang, Z., Ho, S. B., & Cambria, E. (2020). A review of emotion sensing: categorization models and algorithms. *Multimedia Tools and Applications*, 79, 35553-35582.
74. Watson, D., & Clark, L. A. (1994). The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule-expanded form.
75. Watson, J. B., & Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of experimental psychology*, 3(1), 1.
76. 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.
77. 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.
78. Wörfel, F., Gusy, B., Lohmann, K., Töpritz, K., & Kleiber, D. (2016). Mental health problems among university students and the impact of structural conditions. *Journal of Public Health*, 24(2), 125–133
79. 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.
80. Zupan, B., Dempsey, L., & Hartwell, K. (2023). Categorising emotion words: the influence of response options. *Language and Cognition*, 15(1), 29-52. 7